vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Semesterthema:

Viel Erfolg!

Programm
1. Halbjahr 2014

www.vhs-wiesbaden.de

Abraxas

Der besondere Frauenladen in Wiesbaden

... wir haben die Dinge, die uns Frauen glücklich machen!
... bei uns finden Sie das Besondere!

Wir präsentieren ein El Dorado für ausgefallene Mode, individuellen Schmuck, trendige, schicke Schuhe, hübsche Geschenke und Kleinigkeiten, heimelige Dekoideen und Vieles mehr.
Sie sind willkommen bei uns, wir freuen uns auf Sie.

Abraxas, Faulbrunnenstraße 4, 65183 Wiesbaden, 0171-8090225
www.pueschel-maus.de

Diese Annonce gilt gleichzeitig als 10% Rabattcoupon für Ihren ersten Einkauf!

Hier bin ich die Nr. **1**

Macht Spaß: Die schönsten Seiten der Region entdecken!

Naspa Giro Komfort

Meine Komfort-Sparkasse Naspa

KULTURTICKET

ist für die Volkshochschule = **KombiTicket**

ESWE-Verkehr, VMW und die Landeshauptstadt Wiesbaden haben zum 1. Mai 2008 das **KULTURTICKET** eingeführt. Die Volkshochschule Wiesbaden ist dem angeschlossen, zu den Konditionen des **KombiTickets**. Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der vhs gilt, wie gehabt: freie Fahrt mit dem Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden 2 Stunden vor und nach der Veranstaltung.

Mit dem KULTURTICKET kostenlos zur Volkshochschule!

Gesellschaft und Alltag

Philosophie 8
Religion 8
Politik 9
Erzählcafé 9
Wiesbaden Stiftung 12
Freiwilligenzentrum e.V. 13
Ratgeber Recht, Geld, Anlagen 14
Ratgeber Nähen 16
Ratgeber Technik 17
Tandem Deutsch-International 18
Jüdisches Lehrhaus 18

Kultur und Kreativität

Literatur und Film 22
Kunst- und Kulturgeschichte 25
Theater 27
Malen und Zeichnen 30
Künstlerisches Gestalten 36
Musik in Theorie und Praxis 40
Fotografie, Video 43
Kultur im Miteinander 45
Whisky, Wein und mehr 45
Landeskunde 47
Reisen, Fahrten und Rundgänge ... 48
Kultur und Kulinarik 50

Beruf und Karriere

Wirtschaftskompetenz 55
Führung und Leitung 59
Projektmanagement 62
Selbst- und Sozialkompetenz 63
Kommunikation/Rhetorik 73
Coaching/Bewerben 77
Schulabschlüsse 80
EDV 81
Online-Marketing 91
IT Projektmanagement 93
Datenschutz 93

Grundbildung

Lesen und Schreiben
für Deutsche 96
Schulabschlüsse 96

Sprachen

Sprachberatung 98
Prüfungen, Einbürgerungstest 100
Kommunikationstraining 100
Grundbildung 102
Deutsch 102
Englisch 107
Französisch 113
Italienisch 116
Spanisch 118
Altgriechisch – Ungarisch 121
Tandem Deutsch-International 127
Weiterbildung 131

Gesundheit und Natur

Natur 134
Ernährung 136
Stilberatung/Kosmetik 139
Psychologie und psychische
Gesundheit 140
Weiterbildung
und Bildungsurlaub 145
Prävention
und Gesundheitsbildung 147
Erkrankungen
und Heilmethoden 149
Entspannung
und Körpererfahrung 150
Sport und Bewegung 157
Tanz 164
Wassersport 167

Akademie für Ältere 171

junge vhs 179

Information und Service

Leitbild: Bildung für alle! 4
So erreichen Sie uns 5
Semesterthema 6
Einzelveranstaltungen
..... siehe Sonderdruck
Fortbildungsseminare
für Kursleiter/innen 131
Kooperationspartner/innen 132
Dozentinnen und Dozenten 182
Lastschriftmandat SEPA 183
Vorstand 185
Stichwortverzeichnis 186
Anfahrt 189/190
Anmeldeformular 191
Unterrichtsstätten 192
Geschäftsbedingungen 194
Impressum 194

Das Leitbild der Volkshochschule Wiesbaden

Die Volkshochschule Wiesbaden steht allen Menschen offen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft.

Wir sind die Volkshochschule der Landeshauptstadt Wiesbaden und nehmen die kommunale Pflichtaufgabe öffentlicher Weiterbildung nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz wahr.

Wir bieten hochwertige und bezahlbare Bildung für alle, in einer zeitgemäßen Lern- und Arbeitsumgebung.

Wir, die Beschäftigten und die Lehrkräfte der vhs, sind Experten unseres Fachs. Wir verfügen über einschlägige Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Lernen ist aus unserer Sicht erfolgreich, wenn die selbst gesetzten und vereinbarten Ziele erreicht werden, die Menschen Lust am Lernen haben und den Lernprozess aktiv mitgestalten.

Wir unterstützen lebensbegleitendes Lernen und die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenz, die zur selbstbewussten Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben befähigt.

Bildung für alle!

Akkreditierungen und Qualitätszertifikate der vhs
Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrations - kursen akkreditiert. Beim Institut für Qualitäts - sicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.

Zertifizierungsstelle cert:it geprüfte Qualität zertifiziert nach AZWV 2008-AZWV-1002

LQW ArtSet Qualitätstestiert bis 25.08.2017

Bildung für alle – Barrierefrei!

Wir nehmen unser Leitbild ernst und möchten Menschen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ermöglichen. Für alle Ihre Belange bin ich zukünftig Ihre persönliche Ansprechpartnerin. Wenn Sie abklären möchten, ob ein Kurs für Sie geeignet ist oder Sie die Unterrichtsstätte gut erreichen können, können Sie mich gerne kontaktieren. Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen können Sie bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen im Rahmen der Eingliederungshilfe auch eine Begleitung beantragen, die Sie auf Ihrem Weg zu uns und rund um die Veranstaltung unterstützt. Bitte melden Sie sich bei Bedarf etwa vier Wochen im Vorfeld der Veranstaltung bei mir, damit wir dies gemeinsam vorbereiten können. Unser Kooperationspartner in diesen Fragen ist die Gemeinnützige Zuhause Gmbh-Zuhause Mobil.
Wir gewähren Personen mit Schwerbehindertenausweis eine Ermäßigung von 20 % auf unsere Veranstaltungen (ausgenommen besonders gekennzeichnete Kurse), bei eingetragenem »B« im Ausweis ist Ihre Begleitung kostenfrei. Bitte geben Sie uns dies telefonisch bekannt, damit wir dies für die Kursbelegung berücksichtigen können.
Unsere Häuser A, B, C und K im Europaviertel und die Villa Schnitzler in der Biebricher Allee sind weitestgehend barrierefrei gestaltet und entsprechend ausgeschildert.
Annette Groth
Stellvertretende Direktorin
Fachbereichsleiterin Beruf und Karriere
Telefon (0611) 9889 – 150
agroth@vhs-wiesbaden.de

Geschäftsstelle vhs Wiesbaden

Alcide-de-Gasperi-Straße 4,
65197 Wiesbaden (Europa-Viertel)
ESWE-Buslinien 5, 8, 11, 15, 18, 38
Haltestelle Willy-Brandt-Allee/
Volkshochschule
Telefon (06 11) 98 89–0
Fax (06 11) 98 89–200
E-Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Internet: www.vhs-wiesbaden.de

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag, Donnerstag
9:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr,
Mittwoch 8:00 – 14:00 Uhr,
Freitag 9:00 – 12:00 Uhr.

So können Sie sich anmelden

- Persönlich in der Geschäftsstelle
- Schriftlich
- Per Telefon: (0611) 9889–0
- Per Fax: (0611) 9889–200
- Per E-Mail:
  anmeldung@vhs-wiesbaden.de
- Online unter
  www.vhs-wiesbaden.de

Geschäftsbedingungen Seite 194

vhs-Service-Telefon (0611) 9889–0

Montag bis Donnerstag:
9:00 – 13:00 und 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Sprachberatung Seite 98

Geschäftsstelle geschlossen!
Die Geschäftsstelle
der Volkshochschule Wiesbaden
ist vom 23.12.2013 bis einschließ-
lich 3.1.2014 geschlossen.
Anmeldungen können persönlich
wieder vorgenommen werden
ab dem 6. Januar 2014.

Alcide-de-Gasperi-Straße 4, Haus A, 65197 Wiesbaden

Direktor der vhs Wiesbaden
Hartmut Boger

Assistentin: Bianca Korn
Tel. 98 89–111, Fax 98 89–119
E-Mail:
leitungsassistenz@vhs-
wiesbaden.de

Assistentin Öffentlichkeitsarbeit:
Barbara Steichert
Tel. 98 89–127/111, Fax 98 89–200
E-Mail:
bsteichert@vhs-wiesbaden.de

Verwaltungsleitung: Pia Schulze
Administrator: Johannes Zahn

Anmeldung, zentrale Verwaltung
Fax 98 89–200
E-Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Evelyn Ebel, Nicole Kaiser,
Christiane Djokic, Dagmar Kube,
Elif Sögütlüdere, Cornel Spira
Hausmeister: Hans-Jörg Arnold

Fachbereich Sprachen
Anja Caroline Weber
Fachbereichsleiterin
E-Mail: acweber@vhs-wiesbaden.de

Programmbereichsleitungen:
Anne Juliane Alke
ajalke@vhs-wiesbaden.de
Karl Christian Damke
kdamke@vhs-wiesbaden.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Beate Jung-Stöckle, Gabriele Nisius

Assistentinnen:
Michaela Maschlanka
mmaschlanka@vhs-wiesbaden.de
Karin Schneider
kschneider@vhs-wiesbaden.de
Tel. 98 89–134 / 98 89–135
Fax 9889–139

Fachbereich
Gesundheit und Natur
Renate Menning
E-Mail: rmenning@vhs-
wiesbaden.de

Assistentin: Susanne Petzoldt
Tel. 98 89–140, Fax 9889–139
E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

Spät- und Wochenenddienst
Tel. 98 89–116

Alcide-de-Gasperi-Straße 5, Haus B, 65197 Wiesbaden

Fachbereich Beruf und Karriere
Annette Groth, Fachbereichsleiterin
und stellvertretende Direktorin

Assistentin: Christine Schillinger
Tel. 98 89–151; Fax 98 89–159
E-Mail: berufundkarriere
@vhs-wiesbaden.de

Pädagogische Mitarbeiter/innen:
Sabine Aun, Robert Baric, Heiko
Boensch, Karin Decker, Joachim
Dersch, Andreas Goller, Stefan Has-
trich, Marion Helbing, Anna-Maria
Hertlein, Ute Hollingshaus, Christian
Huhn, Birgit Isselhorst, Irene Knoch-
Jackwerth, Jürgen Koch, Annett
Lang, Thomas Lenders, Heike
Mailänder, Carsten Podlesny, Birgit
Reuther, Lutz Riemer, Jörg Rüdel, El-
ke Scharmann-Köhler, Ellen Schurer,
Beatrix Thome, Julia Tommes, Heike
Ullrich, Uwe Wittholz, Sabina Ziegler,
Stefan Zimmermann
Verwaltung: Susan Cankaya,
Ursula Debus, Margit Scherrer

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42, 65187 Wiesbaden

Fachbereich Kultur
Elfriede Weber
E-Mail: eweber@vhs-wiesbaden.de
Tel. 98 89–161

Fachbereich Gesellschaft
Hartmut Boger

Akademie für Ältere
Marianne Latsch
Tel. 98 89–162, Fax 98 89–169
E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

Bushaltestelle Nußbaumstraße,
Linien 4, 14

Assistentinnen:
Gudrun Berger, Doris Vellmer-Kraus
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de
Tel. 98 89–161, Fax: 98 89–169

Hausmeisterpaar:
Durda und Vlado Klinec

Projektbüro Hessencampus Wiesbaden

Nicole Möhlenkamp
Hasengartenstraße 2
65189 Wiesbaden, Tel. 44 56 69 40
nmoehlenkamp@
hessencampus-wiesbaden.de

Außenstelle Naurod/Auringen, Kellerskopfschule

Rudolf-Dietz-Straße 12,
65207 Wiesbaden-Naurod
Telefon (0 61 27) 9 91 78 90
Leitung: Ute Siegel in Zusammenar-
beit mit den Fachbereichsleiter/ in-
ne/n der vhs Wiesbaden

Vorortbildungswerke

Korporative Mitglieder der
Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule AKK e.V.
(Amöneburg, Kastel, Kostheim)
55252 Mainz-Kastel
Zehnthofstraße 41 (Bürgerhaus)
Geschäftsstelle:
Montag: 16:00–19:00 Uhr, Dienstag –
Donnerstag: 9:00–12:00 Uhr
Christa Gabriel
Telefon (06134) 72 93 00
Telefax (06134) 6 25 24
E-Mail: info@vhs-akk.de
www.vhs-akk.de

Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
65201 Wiesbaden-Schierstein
Karl-Lehr-Straße 6 (Rathaus)
Geschäftsstelle:
Dienstag – Donnerstag: 10:00–12:00;
Donnerstag: 15:00–17:00 Uhr
Dr. Jennifer John
Telefon (0611) 29711
Telefax (0611) 5324804
E-Mail: info@vbs-schierstein.de
www.vbs-schierstein.de

Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
65191 Wiesbaden-Bierstadt
Hofstraße 2
Geschäftsstelle: Montag , Dienstag,
Donnerstag und Freitag: 9:00–12:00,
Mittwoch: 16:00–19:00 Uhr
Dr. Bettina Bosold-DasGupta
Telefon (0611) 503907
Telefax (06 11) 1 89 90 43
E-Mail: info@vbw-bierstadt.de
www.vbw-bierstadt.de

Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
65197 Wiesbaden-Klarenthal
Graf-von-Galen-Straße 3
(Eingang Willi-Graf-Forum)
Geschäftsstelle:
Mo, Mi, Do, Fr: 10:00–13:00 Uhr,
Di: 15:00–18:00 Uhr
Stefan Knab
Telefon (06 11) 72 43 79 20
Telefax 032 - 223 76 42 45
E-Mail: info@klarenthal.org
www.klarenthal.org

Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Haus der Vereine
Turmstraße 11
Geschäftsstelle:
Montag–Freitag: 9:00–12:00 Uhr,
Donnerstag: 16:00–18:00 Uhr
Andreas Gehring
Telefon (06122) 1 29 18
Telefax (0 61 22) 7 61 13
E-Mail: info@vbw-ned.de
www.vbw-ned.de

Semesterthema: Viel Erfolg!

Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen« – dieser berühmte Satz des französischen Existenzphilosophen Albert Camus und unser Titelbild vom scheinbar aller Schwerkraft und Schwere trotzenden modernen Erfolgsmenschen inspirierte uns zu vielen Fragen: Wir wünschen ebenso »viel Erfolg« für das erste Date und das Vorstellungsgespräch wie für das Zusammenbauen eines schwedischen Möbelstücks und dafür, dass die letzte Zigarette die letzte bleiben möge. Aber oft gerät dieses »Petri Heil« unserer modernen Leistungsgesellschaft auch zum Fluch- wenn alle so erfolgreich abnehmen, erfolgreich die Karriereleiter hinaufklettern und erfolgreich einen Partner akquirieren, was passiert dann mit mir, wenn mir Aufstieg nicht wichtig ist, wenn ich das Tempo nicht halten kann , wenn ich meinen Job verliere, wenn ich als Single eigentlich ganz zufrieden bin oder auf die Frage, ob mein Kind »G8« oder »G9« absolviert- »Hauptschule« antworte? Ist erfolgreich sein alles im Leben und geht es erfolgreich nur bergauf? Ist Erfolg ein durchweg positiver Wert?
Burnout ist die Kehrseite des Erfolgs, der Preis, den immer Menschen für die Jagd nach Erfolg zahlen. Laut Stressreport 2012 fühlen sich 49 % aller Deutschen in ihrer Arbeit überfordert. Die Krankheitstage aufgrund von Burn-Out sind in den letzten 10 Jahren um das 18-fache gestiegen. Ist Erfolg also ein negativer, falscher Wert?

Mit unserem neuen Semesterthema »Viel Erfolg« haben wir uns das kritische Nachdenken darüber vorgenommen, was Erfolg eigentlich ausmacht und wie Erfolg mit einem anderen von uns in einem Semesterthema betrachteten Wert, dem Glück, in Verbindung steht.
Und so finden Sie in unserem neuen Programm viele Anregungen, wie Sie erfolgreich Sprachen lernen oder Konflikte schlichten, wie Sie erfolgreicher durch Körpersprache und besseres Zeitmanagement werden; und nicht zuletzt, wie Sie erfolgreich Burnout vermeiden.
Wir befassen uns aber auch mit dem Gegenpol des Erfolgs, dem Scheitern. Unsere Semestereröffnung wirft die Frage auf, »Warum Scheitern oft so erfolgreich ist,« und mit Hilfe des Clowns können Sie in zwei Veranstaltungen gar die »Lust am Scheitern« erproben.
Wir wünschen Ihnen »viel Erfolg« bei der Entdeckung für Sie interessanter Themen und für das Erreichen Ihrer selbst gesteckten Ziele!
Annette Groth
Stv. Direktorin der vhs Wiesbaden

Semestereröffnung:

Warum Scheitern oft zum Erfolg führt!

Vom Gescheiterten zum Gescheiten
TV-Moderator, Buchautor und Persönlichkeitscoach David Kadel hat in über 100 Talksendungen (N24) mit Prominenten heraus gefunden, dass viele erfolgreiche Persönlichkeiten erst durch Niederlagen richtig durchgestartet sind: »Erfolgreiche Menschen haben ein Geheimnis: anstatt zu jammern, wie die meisten, haben sie dagegen in Krisen gelernt eine Trotz-Reaktion zu entwickeln, um sich ihrem Ziel mit höchster Entschlossenheit zu widmen!«
Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden,
Stadtverordnetensitzungssaal
Dienstag, 21. Januar 2014,
19:00 – 21:00 Uhr
Ausführliche Beschreibung Seite 66

Die Muße wider den Müßiggang – Gedanken über den Zustand unserer Arbeitswelt
Nähere Informationen siehe Seite 8

Odysseus und der Erfolg – List, Betrug und Gewalt
Nähere Informationen siehe Seite 8

»Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen«
Nähere Informationen siehe Seite 8

Warum der Turmbau an sich nicht das Problem war – Erfolgstypen in der Bibel
Nähere Informationen siehe Seite 8

Erfolg um jeden Preis – Ist das noch Sport?
Nähere Informationen siehe Seite 9

Nachhaltige Geldanlagen – Gute Renditen mit gutem Gewissen
Nähere Informationen siehe Seite 15

Erfolg als Maß aller Dinge – Machiavelli im Wandel der Zeit
Nähere Informationen siehe Seite 23

Erfolgs-Rezepte – Literarisch-musikalische Soirée
Nähere Informationen siehe Seite 24

Schillers Strategie zum Erfolg
Nähere Informationen siehe Seite 24

Clown-Doktoren – Von der Lust am Scheitern und Lachen
Nähere Informationen siehe Seite 30

Sekt, Bier und Zement – Erfolgsgeschichten made in Wiesbaden
Nähere Informationen siehe Seite 24

Erfolgreich sein – Mensch bleiben Balance zwischen Beruf und Privatleben
Nähere Informationen siehe Seite 67

Die Lust am Scheitern – Kreative Konfliktlösungen mit dem »Clown«
Nähere Informationen siehe Seite 71

Erfolgreicher mit der richtigen Strategie
Nähere Informationen siehe Seite 77

Erfüllender Erfolg – Neuro-Psychologie der Motivation
Nähere Informationen siehe Seite 65

Gewaltfreie Kommunikation – Konfliktgespräche erfolgreich meistern
Nähere Informationen siehe Seite 141

Erfolgreich oder glücklich leben Oder beides zugleich?
Nähere Informationen siehe Seite 143

Potentiale freigeben – erfolgreicher werden
Nähere Informationen siehe Seite 143

Erfolgreich leben ohne auszubrennen
Nähere Informationen siehe Seite 143

Gesellschaft und Alltag

Inhalt

Philosophie	8
Religion	8
Politik	9
Erzählcafé	9
Ehrenamt	11
Freiwilligenzentrum	13
Ratgeber Wohnen	14
Ratgeber Recht	14
Ratgeber Altersvorsorge, Geld, Anlagen	15
Ratgeber Nähen	16
Ratgeber Technik	17
Ratgeber Energie sparen	17
Tandem Deutsch-International	18
Jüdisches Lehrhaus	18

Bewusst anknüpfend an die humanistischen, aufklärerischen und demokratischen Traditionslinien europäischer Geschichte verfolgt der Fachbereich »Gesellschaft und Alltag« folgende Ziele:

- das Interesse der Menschen an der Beschäftigung mit politischen, rechtlichen, philosophischen und religiösen Themen wecken unter besonderer Berücksichtigung interkultureller Verständigungsprozesse;
- zur kritischen Auseinandersetzung mit geistigen, gesellschaftlichen und rechtlichen Entwicklungen herausfordern;
- zur ethischen Orientierung und Urteilsbildung beitragen;
- zur demokratisch gestaltenden Teilnahme am gesellschaftlichen Meinungs- und Willensbildungsprozess auffordern und befähigen – im Sinne einer aktiven und solidarischen Bürgergesellschaft!

Hartmut Boger
Direktor der Volkshochschule Wiesbaden e. V.
Leiter des Fachbereichs »Gesellschaft und Alltag«

Fachbereichassistenz

Gudrun Berger

Doris Vellmer-Kraus

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nußbaumstraße)
Telefon 98 89-161
Telefax 98 89-169
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Information und Beratung
nach telefonischer Absprache.

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, sofern kein anderer Ort angegeben ist.
Die Villa Schnitzler ist barrierefrei!

Gesellschaft und Alltag
Philosophie, Religion

Philosophie

Die Muße wider den Müßiggang
Gedanken über den Zustand unserer Arbeitswelt

Die Enthumanisierung unserer Arbeitswelt ist offensichtlich. Der Leistungsdruck entspringt einem materialistischen Erfolgsstreben, das den Menschen zum Objekt der Kalkulation macht. Auf der anderen Seite wird der Arbeitszeit immer mehr Freizeit abgewonnen. Diese wird zum Spielball elitären Müßiggangs. Es dürfte an der Zeit sein, sich wieder auf das Wort des Aristoteles zu besinnen, dass wir arbeiten um der Muße willen.
Andere Denker sind diesen Anregungen gefolgt. Auch von diesen soll an diesem Abend die Rede sein. Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich, bitte zahlen Sie an der Abendkasse

G11000V 6,– €/erm. 5,– €
1 Abend, 25.2.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Goethes philosophische Gedichte

Das Spätwerk Goethes enthält Gedichte, in denen er seine Weltanschauung ausspricht, sein Verhältnis zur Religion zu erkennen gibt und zugleich das Menschenbild nachzeichnet, das seinem Gesamtwerk zugrunde zu liegen scheint. Einige dieser ungemein gehaltvollen Gedichte, die als Resultate eines langen Lebens einen nur wenig bekannten Zugang zu Goethe eröffnen, sollen gemeinsam diskutiert und interpretiert werden.

G11010 10,00 Ustd. 40,– €
5 Nachmittage, ab 11.3.2014
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Neue Lese: Lyrik und Wein

Günther Böhme, der poetische Professor, möchte mit dieser Lesung ausgewählter eigener Verse Freunde einer zuweilen doppelbödigen Poesie teilnehmen lassen an seinen gereimten Gedanken und Erinnerungen rund um Wein und Weine, um die menschlichen Schwächen, um amüsante Begegnungen in der Jugend.
Hartmut Boger, Kontrabass, und Hans-Jürgen Fischer, Flöte und Sax, werden das Ganze musikalisch auf-

lockern und einfühlsam be-s(ch)wingt begleiten. – Ein Abend, bei dem es nicht ohne Wein geht…
Anmeldung bei der vhs erforderlich.

H11021 15,– €
1 Abend, 29.8.2014
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr,
Weingut Nicolay-Schuster,
Wiesbaden-Dotzheim
Einlass ab 17:00 Uhr, mit Bewirtung (nicht in der Gebühr enthalten)

Odysseus und der Erfolg
List, Betrug und Gewalt

Kreativität und Flexibilität sollen den Weg zum »Erfolg« ebnen. Das alte Gesetz der Fremdbestimmung scheint abgeschafft, das Prinzip der

Selbstverwirklichung an seine Stelle zu treten. Doch woher kommen die Depressionen, die das Individuum immer öfter heimsuchen?
Vielleicht hilft da ein Blick in die Urgeschichte des Individuums, wie Horkheimer und Adorno in ihrem Buch »Dialektik der Aufklärung« sie darstellen. Die beiden Autoren führen uns den homerischen Helden Odysseus als »Urbild des bürgerlichen Individuums« vor, um dessen Selbstverwirklichung und Freiheit es geht. Diese Freiheit ist von Anfang an problematisch, sie geht einher mit List, Betrug und Gewalt. Gewalt muss das Ich auch gegen sich selbst wenden.
In diesem Kurs soll die Lektüre ausgewählter Textpassagen zunächst im Mittelpunkt stehen. Dazu kommt ein Blick auf Autoren, die für das Verständnis des Problems unumgänglich sind (Homer, Kant, Nietzsche). Schließlich sollen auch die Kritiker (Habermas u.a.) zu Wort kommen.
Literatur: M. Horkheimer, Th. W. Adorno, Dialektik der Aufklärung, Fischer TB

G11040 10,00 Ustd. 49,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
5 Abende, ab 12.2.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Striebinger

Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen

Tagesseminar »Der Mythos des Sisyphos« von Albert Camus
Wie kann jemand, der von »den Göttern« (oder »dem Leben«) zur Erfolglosigkeit verurteilt worden ist, und zwar »auf ewig«, glücklich sein? Hierauf gibt A. Camus in seinem philosophischen Essay den Versuch einer Antwort. Ausgehend von der mythologischen Figur beschreibt er in immer neuen Anläufen, was für ihn den »absurden Menschen« ausmacht. »Das leidenschaftliche Verlangen, alles Gegebene auszuschöpfen«, »die Gegenwart und die Abfolge von Gegenwartsmomenten vor einer ständig bewußten Seele« - sein Ideal des »absurden Menschen« werden wir vor dem Hintergrund von Camus' ungewöhnlicher Biografie zu verstehen versuchen.
Von dem Buch werden wir vor allem das 1. Kapitel (Die absurde Betrachtung, ca. 75 Seiten) und das letzte Kapitel (Der Mythos des Sisyphos, 6 Seiten) erarbeiten.
Literatur: Albert Camus: Der Mythos des Sisyphos, rororo-tb. Nr. 22765

G11060 35,– €
1 Tag, 10.5.2014
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

Oxfam
Gemeinsam für eine gerechtere Welt
Der **Oxfam-Shop** Wiesbaden ...
... möchte aus Ihren **überflüssigen** Waren **flüssige** Entwicklungshilfe machen.
Neugierig? –
Dann schauen Sie bei uns vorbei!
Dotzheimer Straße 19
Montag bis Freitag: 10 bis 18 Uhr
Samstag: 10 bis 14 Uhr
Tel./Fax: 06 11 / 33 69 702
www.oxfam.org
Anzeige

Religion

Warum der Turmbau an sich nicht das Problem war
Erfolgstypen in der Bibel

Ist der biblische Gott einer, der als eine Art Spielverderber aus dem Himmel herunterkommt und unsere Türme kaputtmacht? Mit einem Blick auf Genesis 11 und der Frage nach dem Problem, das dieser Gott mit dem Turmbau zu Babel hatte, beginnen wir eine kleine Lektürerundschau mit ausgewählten Beispielen zu Erfolgstypen in der Bibel. Was macht einen Propheten eigentlich erfolgreich? Wie sieht es mit militärischen Siegen und weiblichen Listen aus, und wie passt Paulus mit der Predigt vom Gekreuzigten in die biblische »Erfolgsgeschichte«, falls es eine solche gibt?
In der Pause werden ein zum Thema passender Imbiss und Wein gereicht.

G11220 4,00 Ustd. 12,– €
1 Abend, 29.4.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Ruth Huppert

Vielfalt des Glaubens
Synagoge – Kirche – Moschee

– Einführung in die Veranstaltungsreihe und Rundgang durch die Wiesbadener Synagoge
– Gespräch und Rundgang durch die Griechisch-Orthodoxe Kirche
– Gespräch und Rundgang durch die neu gestaltete Marrokanische Badr-Moschee in WI-Schierstein

Gebühr: 10,– € für die gesamte Reihe (3 Termine);
Anmeldung: Evangelische Stadtakademie Wiesbaden
3 Abende, 18.3., 25.3., 1.4.2014
Jeweils Di, 17:30 – 19:30 Uhr
Führungen: Pfarrer Klaus Endter
Auskünfte bei den Veranstaltern:
Evangelische Stadtakademie,
Tel. 73 42 42 30
Katholische Erwachsenenbildung,
Tel. 174 – 120
Evangelisches Pfarramt Ökumene,
Tel. 73 42 42 33
In Kooperation mit der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

– Weitere Veranstaltungen zu religiösen Themen finden Sie beim Jüdischen Lehrhaus ab Seite 18.

Politik

Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere
Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten.
Die Themen werden gemeinsam in der 1. Sitzung festgelegt.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
G12010 16,00 Ustd. 48,– €
Haus C
8 Nachmittage, ab 20.2.2014
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

»Wissen ist Macht – Bildung ist Schönheit!«

Der Beitrag des Judentums zur demokratischen Volksbildung in Deutschland
G12011V Eintritt frei
keine Anmeldung erforderlich
1 Abend, 22.1.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Hartmut Boger
– Nähere Informationen beim Jüdischen Lehrhaus, Seite 19.

OnlineRathaus

Bürgerservice-Portal Wiesbaden
Das neu eingerichtete Bürgerservice-Portal ermöglicht es allen Bürgerinnen und Bürgern, verschiedene Dienstleistungen der Landeshauptstadt Wiesbaden online zu nutzen. Dort können sie z. B. eine Meldebestätigung, Aufenthaltsbescheinigung oder ein Führungszeugnis beantragen. Für einige online-Dienste ist die Nutzung des neuen Personalausweises bzw. des elektronischen Aufenthaltstitel vorgeschrieben.
Themen des Abends:
– Wie nutzt man das Bürgerservice-Portal?
– Wozu und wie nutzt man den Ausweis bzw. die online-Ausweis-Funktion?
– Ist die online-Ausweis-Funktion auch sicher?
– Praktische Beispiele aus dem Bürgerservice-Portal
Wenn Sie Fragen haben: Monika Rubbel ist telefonisch unter Telefon (06 11) 31-3309 zu erreichen.
Veranstalter: Bürgeramt Wiesbaden in Verbindung mit der vhs Wiesbaden
G12012 Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden, Raum 22
1 Abend, 27.1.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Monika Rubbel

Fairtrade-Stadt Wiesbaden

Engagement für fairen Handel
Podiumsdiskussion mit Vertretern von Fairtrade, Brot für die Welt, Nueva Nicaragua u.a.
Moderation: Hans-Jürgen Hauzel, WK/WT
Musik: Ever Sevilla, Gitarrist (Ocotal)
Seit Frühjahr 2012 ist Wiesbaden Fairtrade-Stadt. Der Titel wurde verliehen, weil u.a. zahlreiche Gastronomiebetriebe und Einzelhändler in der Stadt fair gehandelte Produkte in ihrem Sortiment führen.
Viele Menschen kennen gar nicht das breite Spektrum fair gehandelter Produkte, manche Konsumenten haben erhebliche Vorbehalte zur Qualität oder dem Geschmack der Waren. An diesem Abend erläutert zunächst die deutsche Fairtrade-Organisation Hintergründe zum fairen Handel, in einer anschließenden Podiumsdiskussion kommen dann auch durchaus kritische Stimmen zu Wort.
Ist die Entscheidung, für Fairtrade-Waren einen höheren Preis zu zahlen als für herkömmliche Waren, ein kleiner Beitrag jedes einzelnen Verbrauchers zur Unterstützung der Produzenten und Bauern oder versickert ein viel zu großer Anteil des Aufpreises in der Handelskette? Die Veranstaltung liefert Informationen und Denkanstöße für interessierte Konsumenten.
Contigo und der Eine-Welt-Laden bieten Fairtrade-Waren an.
G12013V Eintritt frei
keine Anmeldung erforderlich
Rathaus Wiesbaden, Raum 22
1 Abend, 10.3.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr

Freimaurerei – Geheimbund oder was sonst?

Die alte Bruderschaft der Freimaurer ist seit Jahrhunderten hinter dem Schleier des Geheimnisvollen verborgen. Was ist nun wirklich dran, an diesen ganzen Vorurteilen, Gerüchten und Halbwahrheiten?
In dieser kurzen Veranstaltungsreihe stellen sich die Freimaurer vor und öffnen, wenn auch eingeschränkt, ihren Tempel.
1. Abend in der Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Referent: Dr. Lutz Hausberg
Von den Anfängen bis zur Gegenwart sollen die verschlungenen und unterschiedlichen Wege zu Humanität, Brüderlichkeit und Toleranz, den Zielen der Freimaurer, erörtert werden.
2. Abend im Logenhaus, Friedrichstraße 35
Referent: Dieter Börgers
Rituale, Philosophie und Symbole der Freimaurerei
Mit Hilfe der Werkzeuge der Steinmetzen, die an den mittelalterlichen Dombauhütten arbeiteten, sollen die Symbole, die Philosophie, die Rituale und das Selbstverständnis der humanitären Freimaurerei vorgestellt werden.
3. Abend im Logenhaus, Friedrichstraße 35
Referent: Dr. Hubertus Hess
Freimaurerei heute
Heute geht es um die Freimaurerei der Gegenwart: Was kann sie bewirken, wie arbeitet sie, welchen Einfluss hat sie heute noch?
Die Veranstaltungen sind kostenfrei; Anmeldung bei der vhs.
G12014 6,00 Ustd. Eintritt frei
3 Abende, ab 26.3.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Erfolg um jeden Preis: Ist das noch Sport?

Podiumsdiskussion mit
Michael G. Franz, Günter Steppich, Karsten Schütze, Sylvia Schenk,
Moderation: N. N.
Sport und Spiel begeistern Jung und Alt, weltweit. Doch das Unbehagen wächst: Doping in Ost und West, extreme Kommerzialisierung mit absurd anmutenden Ablösesummen und Gehältern, menschenunwürdige Produktionsbedingungen bei Sportartikeln und -stätten (wie aktuell in Quatar), Wettmanipulationen, Korruption, immer heftigere Ausschreitungen von Zuschauern vor allem im Fußball…
Auch in der Diskussion: Erhebliche Verschlechterung der Gesundheits- und Sozialentwicklung gerade junger Menschen auch mangels Bewegungs- und Spielerfahrung; andererseits Leistungsexzesse im Breiten- und Freizeitsport…
Ist das wirklich noch Sport? Wo führt diese Art von (olympischen wie populären) Spielen hin? Wie steht es um die Vorbildwirkung des Sports und seiner Akteure? Diese Fragen sollen hier im offenen Dialog beleuchtet werden – aus verschiedenen Blickwinkeln: sportpädagogisch und medizinisch, psychologisch und sozial, ökonomisch, ökologisch und sportphilosophisch, schlicht ethisch.
G12015V Eintritt frei
Elly-Heuss-Schule, Aula
1 Abend, 25.3.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

Herbst/Winter 2013/14

Erzählcafé

im »Leib & Seele«
Beginn: 16:00 Uhr
Das Erzählcafé erfreut sich großen Interesses. Auch für die nächste Saison haben sich schon interessante Persönlichkeiten zum Erzählen bereit erklärt. Wir bekommen durch die Erzähler/innen Einblicke in mit der Zeitgeschichte verwobene Lebensläufe, die uns sonst nicht so leicht bewusst werden.
Der Eintritt ist frei.

Gabriele Schmiedgen
Sa, 11.1.2014

Theo Baumstark
Sa, 8.2.2014

Ulrike Neradt
Sa, 8.3.2014

Ingeborg Salm-Boost
Sa, 12.4.2014

Dr. med. R. Mathias Dunkel
Sa, 10.5.2014

Auswahl: Waltraut Ackermann, Hartmut Boger, Bianca Korn, Marianne Latsch, Walburga Liebschwager (IfEU)
Kontakt: Bianca Korn, Telefon (06 11) 98 89-111
Bitte achten Sie auf die Presse - hinweise und die Handzettel an den bekannten Auslagen.

Ort: Leib & Seele, Willy-Brandt-Allee 2, Telefon (06 11) 98 89-222

Istanbul

Studienreise Stadtentwicklung
Studienreise des Partnerschaftsvereins Wiesbaden – Istanbul/Fatih in Verbindung mit der vhs Wiesbaden
2. – 6.10.2014
Leitung: Hans-Peter Gresser, Wiesbaden und Orhan Esen, Istanbul.
Voraussichtlich im Januar 2014 wird ein ausführlicher Flyer erscheinen.
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste ein: **H29005I**

Zur Vorbereitung der Reise findet am 10. April 2014, 18 Uhr der Vortrag »Bruno Taut – deutscher Architekt in der Türkei« im Rathaus Wiesbaden statt.
G20539 Eintritt frei
Siehe Seite 25

»Guten Tag im Stadtarchiv!«

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften, Bücher sowie eine Zeitungsausschnittsammlung zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles befindet sich im Stadtarchiv und kann von interessierten Bürger/inne/n genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen. Auch diejenigen, die Akten, Fotos, Urkunden und anderes Schriftgut oder Nachlässe von Familie, Betrieb, Verein selbst fachkundig lagern und verwalten oder dem Stadtarchiv übergeben wollen, erhalten hier Rat und Hilfestellung. Der Eintritt ist frei, Anmeldung bei der vhs erbeten.
G12020V Eintritt frei
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
1 Nachmittag, 11.3.2014
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gerhard Klaiber

Politik und Wirtschaft aktuell!

Vortragsreihe von Pariser Hoftheater, attac, Kath. Bildungswerk, Ev. Sozialpfarramt, Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Kommerzialisierung und Privatisierung der Natur

Gefahren der Wasserprivatisierung und des Emmissionshandels
G12016V
1 Abend, 28.1.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Alexis Passadakis

Der stille Putsch

Sparen, sparen, sparen ist die Devise der meisten europäischen Politiker, denn nur dadurch sei die Krise zu bewältigen und der Wohlstand zu sichern. In Wirklichkeit geht es aber um etwas ganz anderes: Unter dem Deckmantel der Krisenbewältigung findet ein stiller Putsch gegen die europäische Zivilgesellschaft statt. Bestsellerautor Jürgen Roth zeigt, wer die »Putschisten« sind und was sie bezwecken, was das für Deutschland und Europa bedeutet und wie wir uns dagegen wehren können – und müssen.
G12017V
1 Abend, 24.3.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Jürgen Roth

Sparen oder gut wirtschaften?

In den aktuellen Diskussionen zur Haushalts- und Wirtschaftspolitik gebrauchen Politiker gerne das Bild der sparsamen schwäbischen Hausfrau als Vorbild für gutes Wirtschaften. Sie suggerieren damit, dass ein Gemeinwesen funktioniert wie ein Privathaushalt. Doch Sparen kann zwar im privaten Wirtschaften sinnvoll sein, in untereinander abhängigen Volkswirtschaften jedoch desaströs.
Dies zeigt ein Blick auf die mediterranen EU-Staaten, insbesondere nach Griechenland, in denen immer neue Sparpakete zur Befriedigung der internationalen Gläubiger verheerende, längst überwunden geglaubte soziale Verwerfungen verursachen. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis die sozialen Spannungen auch in Deutschland zu spüren sind.
G12018V
1 Abend, 20.5.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Jens Berger

Veranstaltungsort:
Pariser Hoftheater, Spiegelgasse 9

Weitere Veranstaltungen sind in Vorbereitung und werden auf www.pariserhoftheater.de veröffentlicht.
Der Eintritt ist frei.

Bücher und viel mehr

Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?
Die Bibliothek steht allen Bürgerinnen und Bürgern der Stadt und der Region offen. Ihr Angebot umfasst über 1 Mio. gedruckte Medien, darunter viele historische Werke, aber auch zahlreiche elektronische Angebote wie E-Books, E-Journals und fachliche Datenbanken. Im Rahmen der Veranstaltung erfahren Sie wissenswertes über die Nutzung und das Medienangebot der Bibliothek. Ein Gang durch das geschlossene Magazin, in dem viele der Medien aufbewahrt werden, rundet die Einführung ab.
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain, Standort Rheinstraße 55-57

G12022 1 Abend, 13.1.2014
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

G12023 1 Abend, 18.2.2014
Di, 17:00 – 18:30 Uhr

G12024 1 Abend, 12.3.2014
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

G12025 1 Abend, 7.4.2014
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

G12026 1 Abend, 8.5.2014
Do, 17:00 – 18:30 Uhr

G12027 1 Abend, 3.6.2014
Di, 17:00 – 18:30 Uhr

Unbekanntes Wiesbaden

Unser Referent Georg Habs, Leiter des Multimediaarchivs der Stadt, stellt in einem bunten Bilder-Reigen Wiesbadener Plätze, Gebäude und Ereignisse vor, deren Geschichte in Vergessenheit geraten ist oder nicht dem entspricht, was Reiseführer im Brustton der Überzeugung behaupten.
Er zeigt Außen- und Innenansichten, die erst selten das Licht der Öffentlichkeit erblickt haben. Er stellt manch prächtigem Mythos Bilder entgegen, die belegen, dass nicht alles, was in der Erinnerung hell erglänzt, tatsächlich aus purem Gold war.
Er setzt sich mit grandiosen Entwürfen für eine neue Stadt auseinander, denen wir glücklich entronnen sind. Georg Habs verdeutlicht, wie eng beieinander Scheitern und Gelingen liegen und dass es sich stets aufs Neue lohnt, sich die Stadt zu eigen zu machen, in der man lebt.
Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden.
Der Eintritt ist frei.
Anmeldung bei der vhs erbeten.
G12027V
1 Nachmittag, 30.4.2014
Mi, 16:00 – 17:30 Uhr
Georg Habs

Schaufenster STADTMUSEUM

- ständig wechselnde stadthistorische Ausstellungen
- Vorträge zur Stadtgeschichte
- Lesungen

- museumspädagogische Projekte

WIESBADEN Kulturamt

Hinter dem Alten Rathaus (Standesamt) – Zwischen Rathauspassage und Ellenbogengasse

Nähere Infos: www.wiesbaden.de/stadtmuseum

Anzeige

»Agathe« lässt nichts anbrennen

Humoristische Szenen zum Thema: »Chancen des Älterwerdens«

Agathe hat nachgerechnet: »Es müssen doch tatsächlich eine viertel Million Kartoffeln gewesen sein. Wenn's reicht. Ohne die unzähligen Bohnen, Karotten, Lauchstangen, Kohlrabi und was da sonst noch durch meine Finger ging. Geschält, geputzt, gekocht. Sie werden's nicht glauben, aber der Plackerei habe ich von einem auf den anderen Tag ein Ende gesetzt. Ich habe lediglich mal kurz »vergessen«, die Herdplatte auszuschalten…

Glück gehabt! Ab sofort kocht meine Tochter. Jetzt habe ich endlich genug Zeit für die wirklich interessanten Dinge im Leben. Und dabei, das sag' ich Ihnen, dabei lass' ich ganz bestimmt nichts anbrennen!«

Agathe, alias Maria Honrath, wird musikalisch begleitet von der Boygroup der Akademie für Ältere, Hartmut Boger, Peter Kahlenberg und Michael Linemann.

Veranstalter: Volkshochschule Wiesbaden/Akademie für Ältere und LAB – Leben aktiv bereichern.

Anmeldung bei der Volkshochschule erforderlich.

G12030 6,– €
1 Nachmittag, 25.1.2014
Sa, 15:30 – 17:30 Uhr

Wie wollen wir alt werden?

»Aktives Altern« in einer vergreisenden Gesellschaft

Dr. Henning von Vieregge M.A., Mainz

Vortrag und Diskussionsrunde

Wie können Übergänge von der Erwerbstätigkeit in die nachberufliche Phase gestaltet werden? Ist der Ruhestand eine »Statusfalle« oder sind es gewonnene Jahre? Gibt es gesellschaftliche Zwänge zu stärkerem Bürgerengagement? Warum setzt die Politik auf die »fitten Alten«? Zu Recht oder zu Unrecht? Wird sich das Konzept eines Silver Patchwork-Life in Zukunft durchsetzen? Was sind die Ratschläge an die nächste Generation der Babyboomer und an die Adresse der Arbeitgeber? Wie sieht die Generationenbilanz aus?

Dies sind nur einige Fragen zum Thema Alter, Ausscheiden aus der Vollbeschäftigung und Finden in die dritte Lebensphase, die anhand von Ergebnissen aus Gesprächen mit Generationsgenossen und weiterer Forschung vorgestellt und erörtert werden.

Henning von Vieregge publiziert zu Fragen der Verbändeentwicklung, der Bürger- und Zivilgesellschaft, des demografischen Wandels und der 68er/Babyboomer-Generation. Ehrenamtlich ist er u. a. als Vorsitzender der Aktion Gemeinsinn, Bonn, tätig.

Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs Wiesbaden wird gebeten.

G12035V Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal
1 Abend, 25.2.2014
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Dr. Henning von Vieregge

Bürgerengagement/ Freiwilligenarbeit

Wie und wo kann und will ich mich engagieren?

Klärungsseminar für bürgerschaftlich Interessierte

Sie wollen sich freiwillig engagieren und wissen aber nicht, wo und welche Einsatzbereiche es überhaupt gibt? Das Freiwilligenzentrum Wiesbaden bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der vhs Wiesbaden die Möglichkeit, dies im Rahmen eines eintägigen Seminars zu klären.

Folgende Fragen werden thematisiert:

- Was sind meine »Themen«?
- In welchem Bereich kann ich meine Vorstellungen am besten verwirklichen?
- Was erwarte ich von der Einrichtung bzw. von dem Arbeitsfeld?

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs Wiesbaden wird gebeten.

G12036V
vhs, Haus K, Konrad-Adenauer-Ring 15
1 Nachmittag, 15.3.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Kindern, Jugendlichen und Familien Zeit und Wissen schenken

Eine Informationsveranstaltung für Patenschafts- und Mentoringprojekte

Referenten: Uwe Juli und Silke Winter, Patenschaftsprojekt »Zeit für dich«, Startblock-RheinMain e.V.

Die Idee ist so einfach wie wirkungsvoll: Ehrenamtlich engagierte Patinnen und Paten übernehmen eine Art »Bildungspatenschaft« auf Zeit. Als Vorbilder schenken sie Kindern und Jugendlichen Zeit und Aufmerksamkeit, geben Anregungen für Bildung und Ausbildung und fördern die sozialen Kompetenzen. Sie helfen Jungen und Mädchen mit Herz und Verstand, ihre Stärken zu entdecken und tragen so auch zur Integration von zugewanderten Familien bei. Gerade Menschen mit viel Lebenserfahrung können hier aus ihrem reichen Fundus weitergeben und inspirieren.

Dabei werden sie von der jeweiligen Organisation professionell unterstützt und beraten.

Ihr bürgerschaftliches Engagement ist somit eine wichtige Ergänzung zu den pädagogischen Angeboten in Kindergarten und Schule, denn Patinnen und Paten können sehr persönlich und direkt auf die Bedürfnisse der einzelnen Kinder und Jugendlichen eingehen.

Wir informieren Sie über den Aufbau und Ablauf einer Patenschaft und stellen unterschiedliche Patenschaftsprojekte in Wiesbaden vor.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

Gebühr: kostenfrei, um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden

G12039V
vhs, Haus A
1 Nachmittag, 11.1.2014
Sa, 14:30 – 17:00 Uhr
Lucia Rutschmann

Interkulturelle Kompetenz im Ehrenamt

Missverständnisse und Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Personen unterschiedlicher Kulturen haben ihre Ursache häufig im mangelnden Wissen übereinander. Für Ehrenamtliche, die sich mit und für Menschen mit Migrationshintergrund engagieren, sind kulturelle Toleranz und interkulturelle Handlungskompetenzen grundlegende Voraussetzung für ein erfolgreiches Engagement. Dabei geht es vor allem um das bewusste Bemühen, sich dem Unbekannten zu öffnen, Gemeinsamkeiten zu finden, Differenzen wahrzunehmen und Unvereinbarkeiten auszuhalten.

Ziel des Seminars ist es, für diese Prozesse zu sensibilisieren, um ehrenamtliches Engagement in diesem Tätigkeitsfeld zu ermöglichen bzw. zu erleichtern. Eingeladen sind Ehrenamtliche, die sich in Einrichtungen, Vereinen und interkulturellen Projekten engagieren und dabei mit den unterschiedlichsten Menschen zusammen arbeiten.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.

G12040V Eintritt frei
vhs, Haus A
ab 22.2.2014, Sa, 10:00 — 17:30 Uhr
Lucia Rutschmann

Neue Möglichkeiten für Ehrenamtliche in Wiesbaden

BürgerKolleg

Kostenfreie Seminare für Engagierte in Vereinen, Gruppen und Initiativen

Das **BürgerKolleg** (Projekt der Wiesbaden Stiftung) macht ehrenamtlich Engagierten ein außergewöhnliches Angebot: Sie bekommen Weiterbildung in Fragen, die für einen erfolgreichen Verein existenziell wichtig sind. Das betrifft Themen wie PR und Öffentlichkeitsarbeit, Mitgliedergewinnung, sog. „Fundraising", Teamentwicklung, Fragen der Kommunikation, Projektmanagement – bis hin zu Vereinsrecht oder Fragen zu Finanzen und Versicherungen. Dass diese hochwertige Qualifizierung sogar kostenlos angeboten werden kann, verdanken die Teilnehmer der **R+V Versicherung** sowie der **Stadt Wiesbaden**, die das BürgerKolleg sponsern.

Das BürgerKolleg fächert sein Angebot in drei Formate auf:

1. Jeder Engagierte kann sich individuell zu den offenen Seminaren des BürgerKollegs auf der Website buergerkolleg.de anmelden.
2. Vereine und Gruppen können auch speziell auf ihren speziellen Bedarf zugeschnittene Workshops buchen – gleichfalls kostenfrei.
3. Wenn sich mindestens 10 Engagierte (auch aus verschiedenen Vereinen) für ein Wunschthema zusammenfinden, können sie dieses Thema beim BürgerKolleg anmelden. Daraus wird ein Inhouse-Seminar für diese Gruppe geschneidert – gleichfalls kostenfrei.

Die vhs Wiesbaden bietet bereits seit vielen Jahren Vereinen und Ehrenamtlichen speziell auf sie abgestimmte Seminare an und hat hierbei ein großes fachliches Know-how aufgebaut.
Da lag es für beide Seiten nahe zu kooperieren: Viele Seminare finden in den Räumen der vhs statt.

Alle Infos zu Seminaren gibt es auf der Homepage des BürgerKollegs (s.u.). Dort kann man sich auch online zu den Seminaren anmelden.

BürgerKolleg

Kris Kunst
(Projektleiter)
Telefon:
01 63 - 6 29 71 38

kunst@buergerkolleg.de
www.buergerkolleg.de

vhs und Wiesbaden Stiftung stärken die Bürgerinnen und Bürger

Die Kooperation zwischen der unabhängigen Wiesbaden Stiftung und der vhs hat eine lange Tradition.

Das BürgerKolleg ist ein Projekt der Wiesbaden Stiftung, das sie in Kooperation auch mit der vhs betreibt. Die Stiftung initiiert und leitet Projekte, die der Wiesbadener Zivilgesellschaft unmittelbar nützen. Zur Finanzierung holt sie Partner aus der Wirtschaft und engagierte Einzelpersonen ins Boot. Zur Verwirklichung der Projekte kommen weitere Partner hinzu, die das nötige Know-how sowie die Erfahrung mitbringen. In diesem Rahmen spielt die vhs als Kooperationspartnerin eine wichtige Rolle.

Auch die vhs stärkt seit über 90 Jahren die Wiesbadener Zivilgesellschaft, indem sie Bürgerinnen und Bürgern hochwertige Bildung zu erschwinglichen Preisen anbietet. Die Kooperation zwischen Wiesbaden Stiftung und vhs beruht also auf gemeinsamen Werten. Sie eint die Überzeugung, dass selbstständige, engagierte und umfassend gebildete Bürgerinnen und Bürger die Grundlage für eine funktionierende Gesellschaft sind.

Das BürgerKolleg wird ermöglicht durch die Unterstützung der R+V Versicherung und der Stadt Wiesbaden

FREIWILLIGES ENGAGEMENT – DAS HAT WAS!

… nämlich zahlreiche Möglichkeiten, freie Zeit sinnvoll zu gestalten. Suchen Sie eine Tätigkeit, die Spaß macht, bei der Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen oder etwas ganz Neues ausprobieren und – so ganz nebenbei – anderen helfen können? Dann sind Sie bei uns im Freiwilligenzentrum Wiesbaden genau richtig!

MÖGLICHE TÄTIGKEITSBEREICHE IN DER FREIWILLIGENARBEIT

- Kinder und Jugendliche
- Seniorinnen und Senioren
- Migranten und ausländische Mitbürger/-innen
- Kranke und Menschen mit Behinderung
- Menschen mit Hilfebedarf
- Kultur
- Natur und Ökologie
- Service und Organisationen

In einem persönlichen Gespräch werden Sie von uns gemäß Ihren Wünschen und Fähigkeiten informiert, beraten und vermittelt. Wir arbeiten mit mehr als 100 gemeinnützigen Einrichtungen in Wiesbaden zusammen, um attraktive und sinnvolle Einsatzmöglichkeiten für bürgerschaftliches Engagement anzubieten.

DAS FREIWILLIGENZENTRUM [FWZ]

ist die zentrale Informations-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für freiwilliges bürgerschaftliches Engagement in Wiesbaden. Zu unseren Öffnungszeiten sind die Geschäftsführerin Lucia Rutschmann und ihr ehrenamtliches Team gerne für Sie da:

- **Dienstag bis Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr, Dienstag und Donnerstag zusätzlich von 16:00 bis 18:00 Uhr**
- **Termine nach telefonischer Vereinbarung**
- **Alcide-de-Gasperi-Straße 4 65197 Wiesbaden [Haus A der vhs]**

Interessiert? Wir freuen uns, einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch mit Ihnen zu vereinbaren!

Das Strahlen auf den Gesichtern der Menschen ist unsere Motivation und unser „Dankeschön".

Klärungsseminar für bürgerschaftlich Interessierte

WIE UND WO KANN UND WILL ICH MICH ENGAGIEREN?

Sie wollen sich freiwillig engagieren und wissen aber nicht wo und welche Einsatzbereiche es überhaupt gibt? Das FWZ Wiesbaden bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der vhs Wiesbaden die Möglichkeit, dies im Rahmen eines Seminars zu klären.

Folgende Fragen werden unter anderem thematisiert: » Was sind meine »Themen«? » In welchem Bereich kann ich meine Vorstellungen am besten verwirklichen? » Was erwarte ich von der Einrichtung bzw. von dem Arbeitsfeld?

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs Wiesbaden wird gebeten.
G 120 36 V » 4,00 Ustd. » 1 Nachmittag, Sa, 15.03.2014, 14:00 – 17:00 Uhr

FON 0611 . 98 89 146 » FAX 0611 . 98 89 145
info@freiwilligenzentrum-wiesbaden.de
www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

FWZ WIESBADEN Freiwilligenzentrum

Ratgeber Wohnen

Wohnungseigentumsrecht

Haben Sie auch mehr Kenntnisse über Ihr Auto, als über den viel wichtigeren Vermögenswert der eigenen Eigentumswohnung? Jeder kann das Schicksal der WE-Gemeinschaft effektiv und richtungsweisend mit gestalten. Hierbei helfen wir Ihnen gerne, bevor Ihre Wohnung durch falsche Verwaltung erheblich an Wert verliert. Denken Sie immer daran: Sie als Wohnungseigentümer sind die Herren der Verwaltung des gemeinschaftlichen Eigentums, nicht der Verwalter. Schließlich haben sich im Rahmen des am 1.7.2007 in Kraft getretenen »neuen« WEG eine Reihe von Änderungen ergeben, die ebenfalls Gegenstand der Veranstaltung sein werden. Der Referent ist Rechtsanwalt und Spezialist für Mietrecht und Wohnungseigentumsrecht.
Bitte BGB und WEG (dtv-Ausgabe) bereits zur ersten Veranstaltung mitbringen.

G13010 8,00 Ustd. 33,– €
4 Abende, ab 18.2.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Michael Buß

Wohnideen – Wohnvisionen

Wie können Sie Ihr Haus, Ihre Wohnung zu einem echten Zuhause machen?
Unser Zuhause als Ort der Erholung, des Zusammenseins mit Freunden und Familie, als unser ganz persönlicher Lebensraum, spiegelt unsere Wertvorstellungen, unseren Geschmack und damit auch das wider, was wir individuell leben möchten. Oder Sie planen, ein Haus zu bauen, eine Wohnung zu kaufen? Wissen Sie, wie Sie leben wollen und was dieses Haus für Sie sein soll: Nest, Höhle, Schloss, ein Häuschen im Grünen oder Raum für Entwicklung?
Es ist wichtig sich im Vorfeld Gedanken darüber zu machen – neben den rein ästhetischen Gesichtspunkten – dass die entstehenden Räume nicht nur rein funktionale Räume, sondern Lebensräume für Sie und Ihre Familie sind. So können dann auch lebenswerte und liebenswerte Wohnkonzepte entstehen.

G13020 12,– €
1 Abend, 7.4.2014
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Barbara Weigt, Architektin

Ratgeber Recht

Trennung / Scheidung / Ehevertrag

Die neue Gesetzeslage (Änderung des Ehegattenunterhaltsrechts in 2008 sowie weitere massive Neuerungen zum 1. September 2009 im Güterrecht und Versorgungs-/Rentenausgleich) gilt für alle Ehen. Wer an den Regelungen, die zum Zeitpunkt der Heirat galten, festhalten möchte, muss einen Ehevertrag schließen.
Ein Überblick über die rechtlichen Folgen einer Trennung/ Scheidung sowie die Regelungsmöglichkeiten durch einen Ehevertrag: Ehegatten-/Kindesunterhalt, Sorge-/Umgangsrecht, Wohnung/ Haus, Güterrecht, Versorgungs-/ Rentenausgleich, Scheidungskosten, Mediation.
Die Referentin ist Fachanwältin für Ehe-/Familienrecht und Mediatorin BAFM.

G13040 12,– €
1 Abend, 15.1.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Petra Maria Müller

Betreuungsrecht / Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung

Ein Überblick über das Betreuungsrecht und die Möglichkeiten, eine amtliche Betreuungsbestellung zu beeinflussen oder zu verhindern, denn ein Unfall, eine Krankheit oder eine altersbedingte Hilflosigkeit können jeden Menschen unerwartet treffen.
Themen: Verlauf eines Betreuungsverfahrens, rechtliche Konsequenzen für den Betreuten, Aufgaben eines Betreuers, Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung und die jeweiligen Gestaltungsmöglichkeiten, Information über die zum 1. September 2009 neu geschaffenen gesetzlichen Rahmenbedingungen einer Patientenverfügung (medizinische Behandlung, Behandlungsbegrenzung und Pflege bei schwersten aussichtslosen Erkrankungen).
Die Referentin ist Fachanwältin für Ehe-/Familienrecht und Mediatorin BAFM.

G13050 12,– €
1 Abend, 24.2.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Petra Maria Müller

Initiative für das Europaviertel
Europaviertel-FEST
Willy-Brandt-Allee 20
auf dem Gelände des Präsidiums für Technik, Logistik & Verwaltung
24. MAI 2014
14:30 - 21:00 Uhr
vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.
WIESBADEN Kulturamt
Fotos: W. Liebschwager / B. Steichert

Erbrecht

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu?
Die Referentinnen Ellen Weinges und Petra Müller sind Fachanwältinnen für Familienrecht.

G13060 24,– €
2 Abende, 7. und 14. Mai 2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Ratgeber Altersvorsorge, Geld und Anlagen

Baufinanzierung / Finanzierung von Wohneigentum

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt, z. B.:
– Risiken einer Finanzierung,
– Gesamtkosten und persönliche Belastbarkeit,
– die verschiedenen Finanzierungswege über Banken, Bausparkassen und Versicherungen.

Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten sowie Immobilienanbietern wie Verkäufern oder Maklern.
Der Referent ist Finanzierungsspezialist mit Abschluss der European Business School (ebs).

G14012 21,– €
1 Abend, 17.2.2014
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Helmut Weigt

G14013 21,– €
1 Abend, 19.5.2014
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Helmut Weigt

Finanzführerschein

Das Thema »Financial Education« ist inzwischen zu einer aktuellen und wichtigen Forderung der Europäischen Kommission geworden. Die finanzwirtschaftliche Bildungsinitiative des »Finanzführerscheins« (EFDL) verfolgt das Ziel, wichtiges Finanzwissen zu Wirtschafts-, Anlage-, Finanzierungs- und Versicherungsthemen zu vermitteln.
Der Finanzführerschein eignet sich als Ergänzung zum Wirtschaftsführerschein und schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.
Der Referent ist Dipl.-Betriebswirt (FH)
Die Kursgebühr beinhaltet den Zugang zum interaktiven Online-Training und die Gebühr für die Zertifikatsprüfung.

G50005 24,00 Ustd. 195,– €
6 Abende, ab 12.2.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Reiner Schietinger
Nähere Informationen Seite 56.

Ich hab' meine Finanzen im Griff

Haben Sie sich auch schon mal gewundert, warum am Ende des Gehalts noch so viel Monat übrig ist, obwohl es doch eigentlich reichen müsste? Damit sich das ändert, lernen und üben Sie auf unterhaltsame Weise,
– Einnahmen und Ausgaben strukturieren und gegenüberstellen,
– Ausgaben vorausplanen und ein Budget erstellen,
– unnötige Kosten entdecken und abstellen,
– Konsumfallen erkennen und mit ihnen umgehen,
– finanzielle Ziele definieren und erfolgreich angehen,
– die eigene Einstellung zu Geld erkennen und positiv beeinflussen.

Die erlernten Fähigkeiten werden Sie sofort anwenden können und im Laufe der folgenden Kursabende weiter verfeinern. Außerdem bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre Einstellung zu Geld zu erkennen und dadurch Ihren Umgang damit langfristig positiv zu beeinflussen.
Das Seminar richtet sich an alle, die mit sofort umsetzbaren Techniken aktiv die Kontrolle über ihre Einnahmen und Ausgaben übernehmen wollen, um so mehr von ihrem Gehalt zu haben.
Seminarunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

G14015 8,00 Ustd. 36,– €
4 Abende, ab 10.3.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Georg Brzezina

Traumimmobilie oder Blender?

Die Immobilie ist auch in Zeiten von instabilen Finanzmärkten eine der sichersten Anlagen, der Bedarf nach einem Eigenheim ungebrochen. Die Praxis zeigt aber, dass die Abzahlung der Immobilie häufig durch Unsicherheitsfaktoren empfindlich gestört wird. Modernisierungen und Sanierungen sind häufig der Grund für Unwegsamkeiten und finanzielle Engpässe. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass zur Vermeidung typischer Fallen eine solide und nachhaltige Planung unabdingbar ist. Die Ziele des Vortrags sind:
– über die Fallen beim Immobilienkauf zu informieren,
– Ihnen Maßnahmen zu deren Vermeidung an die Hand zu geben und
– Ihnen für das anstehende Vorhaben mehr Sicherheit zu verschaffen.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für eigene Notizen mit.

G14025 12,– €
1 Abend, 3.6.2014
Di, 18:30 – 21:00 Uhr
Marcel André Schröder

Praxis-Ratgeber: Immobilienverkauf 2.0

Wie erziele ich den höchsten Kaufpreis für meine Immobilie?
Mit diesem Vortrag erhalten Sie einen Leitfaden, wie Sie
– die Immobilie mit dem richtigen Kaufpreis am Markt platzieren,
– die richtige Zielgruppe ansprechen,
– die damit verbundenen Werbemaßnahmen ergreifen, sowie
– Tipps und Tricks aus der Praxis.

Das Ziel: Ein strukturierter, geplanter und sicherer Immobilienverkauf.
Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für eigene Notizen mit.
Der Referent ist seit 16 Jahren Immobilienberater und seit 6 Jahren Sachverständiger für Immobilienbewertung

G14026 12,– €
1 Abend, 13.3.2014
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Marcel André Schröder

Geldanlagen für die Generation 50 Plus

Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung für die Generation 50 Plus
Mit fortschreitendem Alter ändern sich Lebensziele, Wünsche und das persönliche Umfeld. All diese Dinge haben Einfluss auf Vermögensplanung und Kapitalverwendung. Auch Gesetzesänderungen wirken sich auf die finanzielle Situation aus.
Die wichtigsten Themen:
– Geldanlagen mit hoher Sicherheit
– Erbschaft und Schenkung
– Geldanlagen für Kinder und Enkel
– Renten- und Lebensversicherung
– Immobilien und Beteiligungen als Geldanlage
– Qualifizierte Beratung und Betreuung: Wo gibt es das?

Diese Veranstaltung ist eine erste Einführung; sie ersetzt kein persönliches Beratungsgespräch.

G14040 12,– €
1 Abend, 25.2.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Ernst Rudolf

Nachhaltige Geldanlagen

Gute Renditen mit gutem Gewissen; ökologisch, ethisch und sozial investieren
Vielen Menschen genügt es heute nicht mehr, ihr Geld einfach zu vermehren, sie wollen stattdessen sinnvoll investieren. Für sie kommen nur Anlagen in Frage, die ökologisch einwandfrei sind, ethischen und moralischen Kriterien genügen und die im besten Fall einen Nutzen für die Gemeinschaft mit sich bringen.
Die wichtigsten Themen:
– Begriffsbestimmung
– Wie und wo findet man nachhaltige Geldanlagen?
– Auf welche Art und Weise können Anleger investieren?
– Welche Chancen und Risiken gibt es?
– Welche gesellschaftlichen Auswirkungen haben Investitionen in nachhaltige Geldanlagen?

Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Portfolioverwalter, berichtet aus der Praxis und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

G14050 12,– €
1 Abend, 24.2.2014
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf

Rente und Steuer – es wird teuer

Was kann man als Steuerpflichtiger in der Erwerbsphase und in der Rentenphase dagegen tun? Anschaulich und verständlich vermittelt ein erfahrener Diplom-Betriebswirt und Steuerberater an diesem Abend die trockene Materie. Arbeitnehmer (bis hin zu rentennahen Jahrgängen), Rentner, Pensionäre, Selbstständige und auch Steuerpflichtige, die mit Abfindungen rechnen, werden Hinweise erhalten, wie die Steuerlast zu reduzieren ist. Ferner wird thematisiert, welche Rentner aufgrund der zentralen Erfassung und Meldung aller Renten an die Finanzbehörden in das Fadenkreuz der Finanzämter geraten können (teilweise werden Einkommensteuererklärungen über Jahre angefordert, die Nachzahlungen auslösen können). Angesprochen werden auch die Themen Abzugsfähigkeit von Altersvorsorgeaufwendungen in der Erwerbs- und die Besteuerung in der Rentenphase.

G14055 12,– €
1 Abend, 11.3.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Jürgen Maifarth, Steuerberater

Heute schon an Morgen denken

Effektiver Schutz vor Altersarmut!

Wenn Sie ein Haus bauen, beauftragen Sie einen Architekten. Bei der Steuererklärung hilft ein Steuerberater. Was ist mit Ihrer Altersvorsorge? In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, damit Sie die finanzielle Unabhängigkeit bis ins hohe Alter erlangen können.
Unter anderem erhalten Sie Einblicke in die Vor- und Nachteile verschiedener Vorsorgemöglichkeiten und erfahren, was anlage- und anlegegerechte Beratung bedeutet. Sie werden informiert, was die »individuell notwendige Rendite« ist und warum eine Planung ohne sie nicht geht.
Der Referent ist zertifizierter Ruhestandsplaner (BDRD e.V.) und verfügt über langjährige Berufserfahrung im Versicherungs- und Finanzdienstleistungssektor.
Ein Handout ist in den Seminarkosten enthalten. Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

G14060 12,– €
1 Abend, 9.4.2014
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
Winfried Weisselberg

Ratgeber Nähen

Nähkurs

Anfänger/innen I

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten ohne Näherfahrung.
Sie lernen den Umgang mit elektrischen Nähmaschinen, mit Schnittmustern und mit Stoffen und erfahren viele wichtige Tipps und Nähdetails. Sie nähen einfache, schöne Dinge: z. B. Kissenhüllen, Taschen und Schürzen.
Nähmaschinen sind vorhanden, einige Schnittmuster ebenfalls.
Eigene Nähmaschinen können aber mitgebracht werden.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar) und Baumwollstoffreste, dazu passendes Nähgarn.

G15100 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 18.2.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Beate Konrad, Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe

G15101 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Vormittage, ab 15.3.2014
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Irina Wirt,
Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik

G15102 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 18.3.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt,
Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik

Bitte beachten Sie auch das Angebot

Mützen selbst gemacht

Häkeln für Anfänger und Wiedereinsteiger

Weitere Informationen auf Seite 39.

WIR IN WIESBADEN
WWW.WIR-IN-WIESBADEN.NET

Der „Trägerkreis WIR in Wiesbaden" besteht seit 2008 und entwickelt jedes Jahr eine Veranstaltungsreihe zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen.
2013 taten sich 64 Organisationen und Förderer aus Wiesbadens kulturellen und sozialen Bereich zusammen und boten im Herbst insgesamt 32 Veranstaltungen an, die zu gesellschaftspolitischen Diskussionen anregten. Die Veranstaltungsreihe wurde im Rahmen des Bundesprojektes des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend „Toleranz fördern, Kompetenz stärken" sowie durch Zuschüsse des Amtes für Zuwanderung und Integration der Landeshauptstadt Wiesbaden gefördert.

Unter dem Titel „WIR in Wiesbaden – MEHR WERT SCHÄTZEN" standen 2013 neben den Themen Demokratie, Vielfalt und Menschrechte vor allem auch wahrnehmbare Ökonomisierungsprozesse in der Gesellschaft im Vordergrund. Dieser Wertewandel hin zu mehr Wettbewerb, Flexibilität und Eigenverantwortung ist dabei nicht nur in der Berufswelt, sondern auch im privaten Alltag zu beobachten. Dabei kommt es im Zuge dieser Veränderung häufig zu Abwertungen von anderen Menschen. Viele Grundsätze des respektvollen Miteinanders verlieren sich mehr und mehr und scheinen sich durch den Kampf um Jobmöglichkeiten, die eigene Karriere oder die Wiederwahl zu ersetzen. Damit Wiesbaden eine Stadt der gelebten Vielfalt wird, muss ein bewusster Umgang mit solchen gesellschaftlichen Prozessen entwickelt werden, um Ausgrenzung, Diskriminierung, Sexismus, Rassismus und Antisemitismus im Keim entgegen zu wirken. Dazu braucht es ein klares Bekenntnis zu einer Gesellschaft mit vielen Meinungen und Einstellungen auf Basis von gegenseitiger Anerkennung und Wertschätzung. Demokratie braucht vielfältige Ansätze, damit sie für alle lebbar ist.

Auch für 2014 sind die Bürgerinnen und Bürger Wiesbadens eingeladen, mit uns zu diskutieren. Und weitere Träger sind angesprochen, die Schwerpunkte ihrer Arbeit in den Trägerkreis einzubringen, um unser Netzwerk zu einem Abbild der Vielfalt in Wiesbaden zu entwickeln.
Alle Informationen zum Stand unserer Arbeit finden Sie unter: www.wir-in-wiesbaden.net

Für den Trägerkreis dienen ihnen als AnsprechpartnerInnen:

Gabi Reiter [Koordinierungsstelle „Toleranz fördern-Kompetenz stärken", Kinder- und Jugendzentrum Biebrich]
Christoph Rath [Koordinierungsstelle „Toleranz fördern-Kompetenz stärken", Stadtteilzentrum Schelmengraben]
Hendrik Harteman [Jugendinitiative Spiegelbild/Aktives Museum für deutsch-jüdische Geschichte]
Michael Weinand [Stadtjugendring Wiesbaden]

WIESBADEN Amt für Soziale Arbeit
JUGENDINITIATIVE SPIEGELBILD
AKTIVES MUSEUM SPIEGELGASSE
Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „TOLERANZ FÖRDERN - KOMPETENZ STÄRKEN".
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
WIESBADEN Amt für Zuwanderung und Integration

Anzeige

Nähkurs
Anfänger/innen II

An diesem Kurs können Interessentinnen und Interessenten teilnehmen, die bereits über erste Näherfahrungen verfügen.
Mit speziellen Nähübungen können Sie zunächst Ihre Fertigkeiten verbessern. Danach lernen Sie zum Beispiel, wie man einen Reißverschluss einnäht oder mit dem Schrägband Halsausschnitte und andere Kanten sauber abschließen kann und vieles mehr. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Einführung in die Arbeit mit Schnitten sowie die Herstellung einfacher Kleidungsstücke.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen. Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung.
Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff und Baumwollstoffreste, dazu passendes Nähgarn, Kopierfolie, Schnitte (falls vorhanden).
G15104 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 29.4.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

Nähkurs
Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an kreative Hobbyschneider/innen, die ihre Nähkenntnisse verbessern und vertiefen wollen.
Sie lernen unter fachkundiger Anleitung ein selbst gewähltes Kleidungsstück zu nähen. Die einzelnen Arbeitsschritte wie Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobieren und Nähen werden erklärt und aktive Hilfestellung wird gegeben. Bitte all das mitbringen, was Sie zum Nähen für ein Stück Ihrer Wahl benötigen.
Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.
Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff, dazu passendes Nähgarn, Schnitt, Kopierfolie und Kopierpapier.
G15105 16,00 Ustd. 68,– €
vhs, Haus C
4 Samstage, ab 3.5.2014
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr,
am 10.5., 14:00 – 17:00 Uhr
Irina Wirt

Accessoirekurs
für Nähanfänger/innen und Fortgeschrittene

Ziel des Kurses ist es, handwerkliches Know-how zu vermitteln und individuelle Lösungen für kreative Ideen zu finden. Dieser Prozess wird mit Fantasie, hilfreichen Anregungen und professionellen Tricks unterstützt.
Deswegen nähen und gestalten wir Schritt für Schritt: Zunächst einmal erlernen Anfänger/innen die Basistechniken des Handwerks. Anschließend wird die Fingerfertigkeit an der Nähmaschine erprobt und eingeübt. Dabei entstehen bereits die ersten kleinen fantasievollen Accessoires wie Haarbänder, Halstücher und Umhängetaschen.
Gleichzeitig können die Geübteren sich an schwierigeren Modellen wie Handy- oder Kameratasche erproben. Im Trend liegen derzeit außerdem die vielfältigen und sehr effektvollen Wohnaccessoires wie genähte Bilder, dekorative Patchworktiere, bestickte Kissen und Sitzkissen, Tisch- und Platzdeckchen. Deren Herstellung ist keine Kunst, sondern ein Zusammenspiel von Technik und Kreativität.
Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung.
Die Dozentin ist Schneiderin und Diplom-Modedesignerin FH.
G15106 16,00 Ustd. 62,– €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 24.6.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Ariane Höfer

Ratgeber Technik

Fahrradwartung
Reifen platt – Schaltung verstellt – Bremszug gerissen – Radlager nachstellbedürftig… was tun?
Wenn Sie sich in diesen Situationen nicht länger hilflos fühlen möchten, lernen Sie in diesem Kurs unter Anleitung, wie Sie grundlegende Wartungen und Reparaturen durchführen und werden dabei in die technischen Variationen eines Fahrrades eingeführt, ohne gleich eine Ausbildung zum/zur Fahrradmechaniker/in zu durchlaufen.
Bitte bringen Sie Ihr (möglichst nicht zu verschmutztes) Fahrrad, Fahrradwerkzeug, Lappen und unempfindliche Kleidung mit.
G15401 6,00 Ustd. 55,– €
vhs, Haus A
2 Samstage, ab 29.3.2014
Sa, 13:30 – 15:45 Uhr
Armin Reich

Ratgeber Energiesparen
Energie sparen – Klima schützen – Kosten senken: Was kann ich selber tun?
Ein Info-Abend mit dem Prima-Klima-Team des Umweltamtes
Sie wollen wissen,
- wie Sie Ihrem PC eine Stromdiät verordnen,
- wie Ihnen ein Licht aufgeht, pardon – ausgeht,
- wie heiße Tipps für warme Füße und kühle Köpfe aussehen oder
- wie Sie Ihre Kaffeemaschine für den Klimaschutz einsetzen können?

Von uns erfahren Sie, wie einfach Energie sparen sein kann: Wir stellen Ihnen Tipps und Tricks vor, die Sie ganz einfach anwenden können, ohne teure Investitionen und ohne Komfortverlust. So kann jede(r) Einzelne jeden Tag durch das eigene Verhalten einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Zum Wohle der Umwelt und zu Gunsten der Haushaltskasse.
Die Referenten sind Mitarbeiter des Umweltamtes der Landeshauptstadt Wiesbaden.
Anmeldung bei der vhs erforderlich!
G15500 Eintritt frei
1 Abend, 9.4.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Angela Preisner, Dieter Eckert

Weltladen WIESBADEN

Erfahren Sie vielfältige Genüsse
der ganzen Welt, aus fairem Handel.

Unsere Produkte werden unter menschenwürdigen Bedingungen hergestellt und zu fairen Preisen gehandelt, die den ProduzentInnen aus unseren Partnerregionen Afrika, Asien und Lateinamerika ihre Existenz sichern.

Informationen zu unseren Projekten und Veranstaltungen unter **www.weltladen-wiesbaden.de** und auch auf **Facebook**!

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 11 - 18:30 Uhr + Sa: 10 - 14 Uhr
Oranienstraße 52 · 65185 Wiesbaden · Tel. 0611 / 37 37 29

Anzeige

TANDEM – der interkulturelle Treff in Wiesbaden

- persönliche Gespräche mit Menschen aus aller Welt
- Einblicke gewinnen in unterschiedliche Kulturen
- offen sein für den fremden Blick auf die eigene Kultur

Keine Anmeldung, keine Kosten, ...kommen Sie einfach vorbei!

Bei uns sprechen Sie in kleinen Gruppen mit Menschen aus aller Welt. Jedes Mal gibt es ein neues, interessantes Gesprächsthema. Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht, Erfahrungen und Meinungen auszutauschen und dabei interessante Neuigkeiten zu erfahren. TANDEM ist kurzweilig und erfrischend. Gleichzeitig unterstützen Sie Menschen anderer Herkunft, im Gespräch ihre Deutschkenntnisse zu vertiefen.

montags, 17 – 19 Uhr
Gemeindehaus St. Andreas
Nähe Loreleiring,
Assmannshäuserstr. 11
(Bus: 4, 17, 18, 23, 24, 27)

dienstags, 17 – 19 Uhr
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 a (Bus: 14)

mittwochs, 9 – 11 Uhr
- Frauentreff -
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 a (Bus: 14)

mittwochs, 17 – 19 Uhr
RoncalliHaus, Stadtmitte,
Friedrichstr. 26 - 28
(Bus: 14 u. a.)

donnerstags, 17 – 19 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus Oranier-Gedächtnis-Gemeinde (Eingang Gartentor)
Biebrich, Bunsenstraße 25 / Ecke Breslauer Straße
(Bus 3, 14)

freitags, 17 – 19 Uhr
Evangelische Bergkirchengemeinde, Bergkirchenviertel, Lehrstraße 6
(Bus 1, 8: Haltestelle Webergasse, Bus 6: Haltestelle Adlerstraße)

und außerdem:
Gemeinschaft erleben bei Wanderungen, Picknick, Führungen und Festen

Informationen
Tandem-Geschäftsstelle
Gabriele Nisius,
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.
Tel.: 0611/9889-113
oder
RoncalliHaus
Tel.: 0611/174120

www.vhs-wiesbaden.de/tandem
gnisius@vhs-wiesbaden.de

Gefördert von der Stadt Wiesbaden, getragen von: Volkshochschule Wiesbaden, Evangelischer Erwachsenenbildung und Katholischer Erwachsenenbildung

Jüdisches Lehrhaus

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Neugründung* eines Jüdischen Lehrhauses in Wiesbaden sind wir mit dem gebotenen Optimismus angegangen. Die Erkundungsphase verlor weitgehend ihre Bedeutung angesichts des guten Zuspruches, gemessen an der Zahl der Teilnehmer an den angebotenen Kursen und deren günstige Rückmeldung. Die Antwort auf ein zunehmendes Interesse der Öffentlichkeit an jüdischen Themen ermuntert uns selbstverständlich weiter zu machen.

Wir wollen deshalb auch in dem kommenden, dem nunmehr zweiten Semester seit Neugründung, unser Bildungsangebot zur jüdischen Religion, Geschichte und Tradition der Öffentlichkeit wieder zugänglich machen.

Studientage, Vorträge zu allgemeinen wie auch zu spezifischen Themen, Exkursionen, die den jeweiligen jüdischen Spuren in Wiesbaden und Umgehung nachgehen, Koch- und Tanzkurse gehören ebenso zum Programm wie Hebräisch-Sprachkurse und Seminare über jüdische Religionsphilosophie. Die Kooperation mit der Volkshochschule Wiesbaden bleibt bestehen. Die Zusammenarbeit mit der katholischen und evangelischen Erwachsenenbildung entwickelt sich vielversprechend.

Die aktuellen Angebote, Termine, Uhrzeit und Ort im kommenden Semester, werden auch aus der Broschüre der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden wie auch aus dem Programmheft der Volkshochschule Wiesbaden zu entnehmen sein.

Dr. Jacob Gutmark
Dezernent für Kultur der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden

Steve Landau
Leiter des Jüdischen Lehrhauses

*** Kurze Geschichte des Jüdischen Lehrhauses**
Franz Rosenzweig (geb. 1886, in Kassel – gest. 1929 in Frankfurt am Main) eröffnete 1920 in Frankfurt das »Freie Jüdische Lehrhaus«. Auf der Agenda der unter der Beteiligung Martin Bubers, wie auch später z. B. Erich Fromms, gegründeten Stätte der Erwachsenenbildung, stand der Grundsatz:
»Das Lehrhaus soll uns lehren, warum und wozu wir sind«.
Traditionelles jüdisches Wissen und handlungsorientierte Wissensvermittlung sollte auch in die nichtjüdische Umgebung hinaus getragen werden.
Diese Begegnung mit der Mehrheitsgesellschaft, soll weder eine Mission noch die Aufgabe der eigenen Identität bedeuten, sondern eine Ich-Du-Beziehung, wie Buber sie bezeichnete, also eine dauerhafte Partnerschaft auf Augenhöhe.
Ein gemeinsames »lebensbegleitendes Lernen« mit Wechselwirkung, bei dem Tradition und das Moderne aufeinander treffen, sollte einander befruchten.
Das pädagogische Modell von Rosenzweig wurde bis zur Schließung durch das nationalsozialistische Unrechtsregime im Jahr 1938 von dem Religionsphilosophen Martin Buber, dem Psychologen Erich Fromm, dem Pädagogen Ernst Simon und dem Arzt Richard Koch weiter betrieben.

Bibel, rabbinisch ausgelegt

Sprache, Deutung und Übersetzung von Psalmen

Anhand von Psalmen werden wir versuchen, der Originalsprache der Bibel näher zu kommen, wie die Rabbiner sie auf Hebräisch (ihrer Muttersprache) verstanden haben. Und wir werden überlegen, wie weit man mit der Übersetzung gehen kann.

In der jüdischen Tradition und Religionspraxis werden Psalmen einerseits als Gottespreisung verwendet, anderseits aber als Hilferuf der Einzelnen.

Wir werden einen Akzent auf die Emotionen des Psalmisten setzen, wie sich einerseits das persönliche Schicksal des Einzelnen dort zeigt, andererseits das Universelle und dabei die Identifikationsmöglichkeiten unserer Zeit betrachten.

Das Begleitbuch ist die hebräische Bibel in der Originalsprache sowie verschiedene Übersetzungen zum Vergleich. Neben dem Begleitbuch werden Einblicke in die rabbinischen Bibelkommentare »Mikra'oth gedoloth« gegeben. Eine hebräisch-deutsche Übersetzung wird jedem vorliegen.

Dozent: Avraham Zeev Nussbaum (Rabbiner der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden)

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Anmeldung bei der Volkshochschule Wiesbaden unter der Veranstaltungsnummer G11240
Telefon (06 11) 9889-0
Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Homepage: www.vhs-wiesbaden.de

Termine:
Dienstags, 20:30 – 22:00 Uhr
Ausgenommen sind die Schulferien, jeder erste Dienstag des Monats sowie am 14. Januar und 10. Juni.
Ort: Villa Schnitzler

Sprünge ins Meer des Talmud

Ausgewählte talmudische Themen

Der babylonische Talmud ist das größte rabbinische Werk. Es gilt als Kern der jüdischen Religion und des jüdischen Denkens. Seine Auslegung ist bis heute nicht abgeschlossen und vermutlich wird dies bis zur Ankunft des Messias auch nicht geschehen.

Die beste Methode, Sprache und Logik des Talmuds kennen zu lernen, ist einfach in eine Sugja – eine talmudische Einheit – zu springen, um von der rabbinischen Welt einen Eindruck zu bekommen.

Auch werden wir versuchen, über die Relevanz der talmudischen Schlussfolgerung in der heutigen Welt nachzudenken.

Dozent: Avraham Zeev Nussbaum (Rabbiner der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden)

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Anmeldung bei der Volkshochschule Wiesbaden unter der Veranstaltungsnummer G11230
Telefon (06 11) 9889-0
Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Homepage: www.vhs-wiesbaden.de

An den sechs folgenden Terminen werden wir uns in ein paar Sugjoth vertiefen:
Dienstags: 14. Januar, 4. Februar, 4. März, 1. April, 6. Mai, 10. Juni
jeweils 20:30 – 22:15 Uhr.
Ort: Villa Schnitzler

»Wissen ist Macht – Bildung ist Schönheit!«

Der Beitrag des Judentums zur demokratischen Volksbildung in Deutschland

Mittwoch, 22. Januar 2014,
19:00 – 20:30 Uhr

Der Übergang von der monarchistisch-autoritär verfassten zur republikanisch-demokratischen Gesellschaftsordnung nach dem 1. Weltkrieg führte ab 1918 in Deutschland auch zu einer Umwälzung der Volksbildung: Nicht mehr die Wissensvermittlung von oben, sondern das selbst erarbeitete Wissen mündiger Menschen sollte im Vordergrund stehen. Die Volkshochschulen als »Grundeinheiten des demokratischen Volksstaats« sollten in dieser Richtung wirken. Hierbei spielten deutsche Jüdinnen und Juden eine wichtige Rolle. Genannt seien beispielhaft Martin Buber, Franz Rosenzweig, Hermann Heller, Ada und Theodor Lessing und Carola Rosenberg-Blume. 1933 wurden die Volkshochschulen von den Nazis geschlossen und viele ihrer Repräsentanten verfolgt, vertrieben oder ermordet.

An diesem Abend soll deutlich gemacht werden, wie wichtig die jüdische Bildungstradition für die Demokratisierung der Erwachsenenbildung war und für uns heute noch ist.

Referent: Hartmut Boger, Direktor der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

»Juden unter dem Halbmond«

Sonntag, 23. März 2014,
11:00 Uhr mit Mittagsimbiss.
Ende ca. 15:00 Uhr.

Der Islam entstand im 7. Jahrhundert in engem Kontakt mit dem Judentum. Beiden Religionen sind grundsätzliche Glaubensprinzipien wie der Monotheismus und ein vergleichbares, aus den normativen Quellen entnommenes Rechtssystem gemeinsam. Trotzdem waren die Beziehungen zwischen Juden und Muslimen nie einfach.

Der eintägige Kurs wird einen Einblick in das Leben jüdischer Gemeinden unter muslimischer Herrschaft geben, von der Entstehung des Islams über das sogenannte »Goldene Zeitalter« im Mittelalter bis zum schwierigen 20. Jahrhundert, mit einem Ausblick auf die kleinen, aber heute noch immer existenten jüdischen Gemeinden zwischen Marokko und Iran.

Referent: Oliver Glatz, Judaist und Islamwissenschaftler, ist derzeit wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Jüdische Geschichte und Kultur der Ludwig-Maximilians-Universität München mit den Themengebieten »Staat Israel« und »Judentum in der Islamischen Welt«.

Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Kosten: 12,– €
Anmeldung erforderlich

Besuch der Synagoge

Diese können ganzjährig individuell vereinbart werden unter Telefon (06 11) 9 33 30 30 oder per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de
Der Besuch eignet sich z. B. für Schulklassen und Kirchengemeinden, unabhängig von Alter und Kenntnisstand.
Der Besuch ist kostenfrei.
Dauer ca. 60 – 90 Min

Gesellschaft und Alltag
Jüdisches Lehrhaus

Spuren jüdischen Lebens
Sonntag, 6. April 2014, 11:30 – 13 Uhr
Treffpunkt: Kirchgasse/
Ecke Friedrichstraße
Stadtmitte Wiesbaden
Jüdische Familien:
ihre Geschäfte, ihre Schicksale
Die Spuren reichen zurück ins 19. Jahrhundert, in die ausgehende Kaiserzeit und in die Jahre der Verfolgung ab 1933.
Beim Rundgang erfährt man etwas über die Eigentümer der Bäckerei Simon in der Mauergasse und den Apotheker Max Holländer am Schützenhof. Der Altwarenhändler Großhut in der Wagemannstraße war aus Osteuropa zugewandert, ebenso die Familie Sandel. Sie betrieb erfolgreich das Schuhhaus am Mauritiusplatz; fast unverändert steht das Gebäude. Dagegen sind die Kaufhäuser Blumenthal und Bormass gegenüber völlig verschwunden, ihre Eigentümer deportiert und ermordet.
Der »Goldarbeiter« und spätere Hoflieferant Julius Herz aus Schierstein hatte sich in der Webergasse bereits 1843 niedergelassen. Seine Nachfolger gründeten in der Wilhelmstrasse das Juweliergeschäft »Netter, Herz & Heimerdinger«, das 1938 von den Nazis geplündert und dann »arisiert« wurde. So erging es auch den Brüdern Baum mit ihrem Geschäft für Kindermoden.
Referentin: Dorothee Lottmann-Kaeseler, Juristin
Kooperationspartner:
Volkshochschule Wiesbaden e.V.,
Evangelische Stadtakademie,
Katholische Erwachsenenbildung
Kosten: 5,– €
Anmeldung erforderlich

Spuren jüdischen Lebens
Sonntag, 15. Juni 2014,
11:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Kulturscheune
Flörsheim, Bahnhofstraße 6,
65439 Flörsheim am Main
Auf den Spuren
des jüdischen Flörsheim
Die frühesten dokumentierten Spuren jüdischen Lebens in Flörsheim lassen sich neben der Erwähnung eines jüdischen Friedhofs 1448 in dem ältesten Flörsheimer Gerichtsbuch bis ins Jahr 1290 zurück verfolgen. Aber erst ab 1596 ist wieder jüdisches Leben in Flörsheim nachweisbar. Die wechselvolle Geschichte der jüdischen Gemeinde Flörsheims bis in die Neuzeit ist lückenlos dokumentiert.
Ein Rundgang zu den noch vorhandenen Zeugnissen jüdischen Lebens in Flörsheim soll die Geschichte und das Wirken der jüdischen Gemeinde wieder in Erinnerung rufen.
Zu besichtigen sind u.a. der jüdische Friedhof, eine Mikwe aus dem 17. Jahrhundert sowie die Ruine der 1718 eingeweihten Flörsheimer Synagoge, eine der ältesten im Herzogtum Nassau.
Referent: Werner Schiele, Heimat - forscher und Autor des Buches »Juden in Flörsheim am Main«
Kosten: 5,– €
Anmeldung erforderlich

Hebräisch
Wir empfehlen die Hebräischkurse an der vhs Wiesbaden, die von unserem Gemeindemitglied Nira Scherer geleitet werden: Seite 123.
Information und Anmeldung bei der Volkshochschule Wiesbaden,
Telefon (06 11) 9889-0,
Mail:
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Homepage:
www.vhs-wiesbaden.de

Israelische Tänze
Israel ist ein Einwanderungsland. Seine Bewohner stammen aus der ganzen Welt. So sind auch die Tänze geprägt von den Ländern, aus denen sie stammen.
Die Inhalte der alten Tänze, ihre Bedeutungen, sind oft dieselben und ihre Handlungen stammen aus den Psalmen der Bibel. Aber zu den Volkstänzen gehören nicht nur die alten Tänze, sondern auch für moderne Melodien werden neue Tänze erfunden.
In Israel gilt der Volkstanz als Volkssport und wird von jungen wie auch von älteren Menschen gerne betrieben.
Kosten: 62,– €/Kurs
Anmeldung erforderlich
Leitung: Iris Lazimi
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Acht Termine,
montags 19:00 – 20:30 Uhr

1. Kurs: 3. Februar – 24. März 2014

2. Kurs: 31. März – 30. Juni 2014

Jüdisches Kochen
Die Workshops bieten Einblick in die moderne israelische Küche, die als eine der vielfältigsten der Welt gilt. Geprägt von mediterranen und arabischen Einflüssen und von den neuesten Trends aus New York und London beeinflusst, hat sich in Israel in den letzten Jahren eine äußerst moderne und lebendige Kochszene entwickelt.
Kosten: 12,– € (inkl. Zutaten), Anmeldung erforderlich
Leitung: Anat Kozlov
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Termine:
jeweils Sonntag 9:30 – 13:30 Uhr

26. Januar 2014
Das israelische Frühstück

23. Februar 2014
Purim

25. Mai 2014
Shavuot

So erreichen Sie uns
und können sich anmelden

Persönlich:
Jüdische Gemeinde Wiesbaden
– Jüdisches Lehrhaus –
Friedrichstraße 31,
65185 Wiesbaden
Di und Do, 9:00 – 12:00
und 15:00 – 17:00 Uhr
Per Telefon: (06 11) 933303-0
Per Fax: (06 11) 933303-19
Per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de

Bankverbindung:
Naspa Wiesbaden
(BLZ 510 500 15)
Konto Nr. 277 005 658
Jüdische Gemeinde Wiesbaden

Über unsere Internetadresse www.jg-wi.de/Lehrhaus erhalten Sie weitere Informationen. Das aktuelle Programmheft kann dort als pdf-Datei heruntergeladen werden.
Das Kursentgelt bitte mit der Anmeldung entrichten.

Kultur und Kreativität

Inhalt

Literatur und Film	22
Kunst- und Kulturgeschichte	25
Theater	27
Malen und Zeichnen	30
Künstlerisches Gestalten	36
Musik	40
Fotografie und Video	43
Kultur im Miteinander	45
Whisky, Wein und mehr	45
Landeskunde regional und international	47
Rundgänge, Reisen und Fahrten	48
Kultur und Kulinarik	50

Der Fachbereich Kultur und Kreativität an der vhs Wiesbaden gibt durch sprachliche, bildnerische, klangliche und körperlich-darstellerische Eigentätigkeit Anregungen zu einer neuen Wahrnehmung unserer Welt.
Durch das Erfahren von Wissen, Erlernen künstlerischer und handwerklicher Fähigkeiten und Techniken werden kreative Kräfte freigesetzt, die es einem ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.
Kurse, Seminare, Vorträge und Reisen machen vertraut mit der eigenen Kultur und fremden Kulturkreisen. Begegnungen und Gespräche fördern das Verständnis für Zusammenhänge und ermöglichen menschliches Miteinander und individuelle Bildung.

Elfriede Weber
Leiterin des Fachbereiches
Kultur und Kreativität
E-Mail: eweber@vhs-wiesbaden.de
Information und Beratung
nach Vereinbarung

Fachbereichassistenz

Gudrun Berger

Doris Vellmer-Kraus

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nußbaumstraße)
Telefon 98 89-161
Telefax 98 89-169
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, sofern kein anderer Ort angegeben ist. Die Villa Schnitzler ist barrierefrei!

Kultur und Kreativität
Literatur und Film

Literatur und Film

Faust, Teil II
von Johann Wolfgang von Goethe
Literaturseminare
von Dr. Marlene Lohner
Goethe war 22, als er die ersten Gretchen-Szenen schrieb, er war 82, als er 1831 die letzten Zeilen des Faust II beendet hatte. Kein Wunder, dass diese Lebensdichtung Goethes innerer Entwicklung entspricht. Der erste Teil »zeigt die Duplizität der menschlichen Natur und das verunglückte Bestreben, das Göttliche und das Physische im Menschen zu vereinen« (Schiller). Im zweiten Teil geht es weniger um das Spezifische als um das Allgemeine. Dazu Thomas Mann: »Der Faust II ist halb Weltgedicht, halb Ausstattungsrevue; 3000 Jahre Menschheitsgeschichte, ungeheure, aber dabei durchaus übersehbar, durchaus durchdringbar. Er wird leicht als eine Geheimniskrämerei, als ungenießbar abgetan. Aber er ist an jeder Stelle so vorzüglich, so geistvoll, so herrlich wortgenau, mit überquellender Weisheit und Witz, so kunstfroh, heiter und leicht im tiefsten in der Größe, in der humoristischen Behandlung des Mythos, …dass jeder Kontakt damit entzückt, erstaunt, belebt…, dass es Liebe verdient, dieses ewig kuriose Gebilde, weit mehr noch als Ehrfurcht.« Wenn Goethe im letzten Akt weltliche Kräfte zu großen Taten aufruft (Landgewinnung), endet dies in Blindheit, Maßlosigkeit und Vernichtung. Immer wieder erstaunt der Leser, wie »modern« Goethes Blick im Alter bereits war.
Die Lektüre vom vorigen Semester wird fortgesetzt (ab 3. Akt).
Jeder kann den Text einer Ausgabe aus der eigenen Bibliothek benutzen. Empfohlen Bd. 3 der Hamburger Ausgabe.

G20010 20,00 Ustd. 72,– €
10 Vormittage, ab 27.1.2014
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr

G20020 20,00 Ustd. 72,– €
10 Abende, ab 28.1.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr

G20030 20,00 Ustd. 72,– €
10 Vormittage, ab 29.1.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Marlene Lohner

Joseph von Eichendorff
Gedichte und deren Vertonungen
1840 wählt Robert Schumann zwölf Gedichte von Eichendorff und vertont diese. Der »Liederkreis op. 39« wird zum Höhepunkt seines Liedschaffens. In ihm begegnet der reinste Romantiker der Musik dem reinsten Romantiker der Dichtung.
Diese Gedichte von Eichendorff sollen unsere Ausgangsbasis sein. Sie wollen wir interpretieren und sehen, mit welchen musikalischen Mitteln Schumann diese vertont. Wir hören unterschiedliche Interpreten zu ausgewählten Beispielen, aber auch Vertonungen von Komponisten wie z. B. Othmar Schoeck, Johannes Brahms oder Felix Mendelssohn.
Sie werden erstaunt sein, wie vielfältig die Sichtweise auf kleine romantische Gedichte sein kann.
Ein Gläschen Wein und Brezeln werden uns bei Kräften halten und die Zunge lockern.
Gebühr inklusive Wein und Laugenbrezeln.

G20105 16,– €
1 Abend, 5.3.2014
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Charlotte Andresen

Biebrich liest
Menschen, die in Biebrich leben oder arbeiten, lesen Texte ihrer Wahl.
Eine Veranstaltung der Stadtteilbibliothek, des Nachbarschaftshauses Biebrich und der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Die Lese-Reihe »Biebrich liest« wird zweimal pro Halbjahr abwechselnd im Nachbarschaftshaus und in der Stadtbibliothek angeboten und von Karl Reinhard Friebe ehrenamtlich moderiert.
Eintritt frei!

G20070
Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich), Saal
1 Abend, 27.2.2014
Do, 19:00 – 21:00 Uhr

G20080
Stadtbibliothek Biebrich
1 Abend, 4.6.2014
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

Rastatt und Renchen
Literarisch-kulturgeschichtliche Tagesfahrt ins Remstal
Rastatt ist eine Barock- und Residenzstatt südwestlich von Karlsruhe. Das große Barockschloss beherbergt die Erinnerungsstätte für die Freiheitsbewegungen von 1849. Bedeutende Dichter wie Heine, Freiligrath, Börne, Herwegh, die Brüder Grimm und Büchner gehörten zu ihren geistigen Wegbereitern. Davor schon besuchten berühmte Gäste Rastatt: Giacomo Casanova (1763), Friedrich Gottlieb Klopstock (1775) und Hölderlin, der mit seinem Freund Isaac Sinclair zusammen am Rastatter Kongress (1798) teilnahm. Im Jahr 2014 jährt sich außerdem zum 300. Mal das große europäische Friedensereignis, das von der Stadt groß gefeiert wird.
In Renchen besuchen wir das in seiner Art einmalige Museum zu Ehren des Dichters von Grimmelshausen (1621–1676), das Simplicissimus-Haus. Es ist ein Ort für Worte, Klänge, und Bilder und steht im Dialog mit dem großen Erzähler des Barock weit offen für moderne Kunst, Literatur und Musik der Gegenwart. Etwa hundert Künstler unseres Jahrhunderts haben des Dichters Schilderungen und Figuren in Bilder umgesetzt, die hier zu besichtigen sind. Der Dichter Grimmelshausen schrieb mit dem satirischen Kriegsroman einen Bestseller schon für seine Zeitgenossen. Daneben wird ausführlich die schöne Schwarzwaldlandschaft im Remstal beschrieben, die wir an den Aussichtspunkten genießen wollen sowie den köstlichen Flammkuchen, für den die Wirtschaft der »Silberne Stern«, die Grimmelshausen einst betrieb, auch heute noch bekannt ist.
In Kooperation mit dem Förderverein Literaturhaus Villa Clementine e.V.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, den Sie in der vhs- Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler erhalten.

G29006R 59,– €
26.4.2014
Sa, 8:00 – 21:00 Uhr
Charlotte Andresen, Elfriede Weber

Musikalische Lesung
mit Safiye Can und Hamdi Tanses
Die Schriftstellerin Safiye Can – Offenbach – liest aus eigenen Werken, darunter Gedichte und Kurzgeschichten. Die junge Frau hat in Frankfurt Philosophie und Rechtswissenschaften studiert, sie leitet Schreibwerkstätten und Lyrik-Workshops. Im Wechsel zu den Texten bietet Hamdi Tanses – Folkloremusiker und Autor – türkische Volksmusik, die er reizvoll verfremdet. Tanses hat am Konservatorium in Istanbul studiert und tritt europaweit auf.
Veranstalter sind die Volkshochschule e.V., der Förderverein Literaturhaus Villa Clementine und der Partnerschaftsverein Istanbul/Fatih.
Kartenreservierung:
Telefon (06 11) – 34 15 837, E-Mail: literaturhaus-kartenreservierung@freenet.de

G20140V 8,– € (Abendkasse)/
1 Abend, 21.3.2014 erm. 7,– €
Fr, 19:30 – 21:00 Uhr
Literaturhaus Villa Clementine, Wilhelmstr./Ecke Frankfurter Straße

Literatur als Hobby

»Leben, auf der Bühne eines Textes inszeniert«
Aktuelle deutsche Romanliteratur
Was hat die erdachte und geordnete Handlung eines Romans mit der konkreten Lebenswirklichkeit zu tun? Manche Leser erwarten möglichst viel wiedererkennbare Realität von den Geschichten, die da erzählt werden. Für den Schriftsteller Dieter Wellershoff ist das literarische Werk eine »imaginäre Probebühne«, auf der unterschiedliche – auch unrealistische – Lebenskonzepte durchgespielt werden in der Hoffnung, so dem wirklichen Leben später »wissend zu begegnen«. Das Seminar befasst sich vor allem mit vier aktuellen deutschen Romanen. Sie handeln von Individuen in modernen Lebenssituationen, spielen in eindrücklich dargestellten Gegenden Deutschlands – und verweisen gleichzeitig, als »Probebühne«, auf größere, allgemein gültige Themen. Die Texte werden besprochen, diskutiert und, da es sich um literarische Werke handelt, in ihrer Tiefen-

struktur analysiert auf das, was »zwischen den Zeilen« steht. Einblicke in das Schreiben anderer Autoren stellen die behandelten Romane in einen umfassenderen Zusammenhang.
Texte: Stephan Thome, »Grenzgang«, suhrkamp taschenbuch: Diesen Text bitte zum ersten Seminartermin lesen!
Christian Kracht: »Faserland«, dtv.
Thomas Hettche: »Die Liebe der Väter«, btb.
Anna Katharina Hahn: »Am Schwarzen Berg«, suhrkamp taschenbuch.
G20120 20,00 Ustd. 72,– €
10 Vormittage, ab 18.2.2014
Di, 9:30 – 11:00 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

G20130 20,00 Ustd. 72,– €
10 Abende, ab 20.2.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Was Sie schon immer einmal lesen wollten, aber…

Lesekreis James Joyce »Ulysses«

»Ulysses«, der in jeder Beziehung große Roman von James Joyce, gehört zu den bekanntesten und gleichzeitig am wenigsten gelesenen Werken der Weltliteratur. Mit seiner Veröffentlichung 1927 begann eine neue Ära literarischer Darstellungsmöglichkeiten, die so radikal modern waren, dass sie auch heute noch als avantgardistisch (und schwer verständlich) empfunden werden. Für Menschen, die der Roman dennoch fasziniert, bietet der Lesekreis die Möglichkeit zum Austausch ihrer Lese-Erfahrungen sowie eine allgemeine Einführung in Aufbau und Struktur des Romans. Weiterhin werden einzelne – vorher verabredete – Passagen modellhaft analysiert und in Beziehung zum Gesamtzusammenhang gesetzt, so dass zumindest einige »Schneisen« ins Werk gebahnt sind.
Der Vier-Wochen-Rhythmus lässt Raum für individuelle Lesefortschritte und die Lektüre der abgesprochenen Kapitel.
Ein Lese-Abenteuer!
Ein erster Teil dieses Seminars hat im vergangenen Semester stattgefunden; neue Teilnehmer können gerne dazukommen.
Termine: 26.2./19.3./30.4./28.5./18.6.2014, je 18:00 – 19:30 Uhr
G20131 10,00 Ustd. 35,– €
5 Abende, ab 26.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Vita Nova von Dante Alighieri

Das neue Leben

Dantes autobiographischer Roman (1292/93) präsentiert dem Leser die wundersame, geradezu magisch anmutende Geschichte seiner Liebe zu Beatrice. In Gedichten, Traumvisionen und Erzählungen illustriert der Dichter seinen exemplarischen – und damit allgemeingültigen – Weg zu einem »neuen Leben«, den er als fühlendes Ich von der ersten Begegnung mit Beatrice an beschreitet. Im Seminar werden wir uns der Lektüre und Interpretation dieses komplexen Textes widmen und uns zudem mit seinem intensiven Fortleben in Musik, bildender Kunst und Literatur befassen.
Empfehlenswert ist die Anschaffung einer Textausgabe, z. B. der zweisprachigen Ausgabe des Berliner Wissenschaft Verlags (BWV), ISBN: 978-3-8305-1334-6.
G20135 8,00 Ustd. 55,– €
4 Abende, ab 28.4.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Bettina Bosold-DasGupta

Erfolg als Maß aller Dinge

Machiavelli im Wandel der Zeit

Vortrag
von Dr. Bettina Bosold-DasGupta
Mit seiner Abhandlung über den Fürsten, *Il principe,* schuf Niccolò Machiavelli im 16. Jahrhundert einen einzigartigen Klassiker der politischen Theorie. Der Vortrag gibt einen Einblick in Machiavellis Denken und die Auseinandersetzungen mit seinem Werk, das bis heute nichts von seiner Brisanz und Aktualität eingebüßt hat. Das Erkenntnisinteresse galt der »tatsächlichen Wahrheit der Sache«: Empirie statt Moral, Fakten statt Fiktionen. Damit rückte Machiavelli Macht und Erfolg in eine radikal neue Perspektive, die ihn schon bald in den Ruf eines Kahlschlägers der Ethik brachte. Andererseits überzeugten seine glasklaren Analysen von menschlichem Verhalten und Situationen, die es ermöglichten, über politisches Handeln so zu reflektieren, wie es sich unter den jeweils gegebenen Umständen effektiv darstellte – und nicht so, wie es unter moralischen Gesichtspunkten idealerweise sein sollte. Auch 500 Jahre nach dem Erscheinen von *Il principe* ist der Florentiner Diplomat und Historiker der Pate der Erfolgsstrategie: Ob für Manager, Banker, Frauen oder Kids: Machiavelli ist der Ratgeber für Jedermann.
G20136V 6,– € (Abendkasse)
1 Abend, 20.3.2014 erm. 5,– €
Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Burns' Night

Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters

Robert Burns ist als Dichter ein Phänomen. Überall in der englischsprachigen Welt feiern jedes Jahr um den 25. Januar herum Fans den Geburtstag und die Werke von Schottlands berühmtem Nationaldichter. Dass es bei diesen Feiern fröhlich und auch mitunter »feucht« zugeht, wäre ganz im Sinne von Burns gewesen, der über sich selbst schreibt: »und so bleibe ich ein streunender, freimaurerischer, reimender Geselle.« Robert Burns wurde nur 37 Jahre alt, aber er entzündete ein Licht, das noch heute strahlt. Erleben Sie mit uns einen Abend bei dem der Dichter im Mittelpunkt steht; mit gespielten Geschichten, Gedichten und natürlich dem traditionellen Haggis, serviert mit »neeps and tatties« (Steckrüben und Kartoffeln).
Preis inkl. Speisen und Getränken (inkl. ein Glas Whisky).
G20151 29,– €
1 Abend, 31.1.2014
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr
Rolf Keil, Helmine Rausch, Uwe Malzahn

Ein italienischer Sommerabend in der Villa

Literatur & Kulinarik

Träumen wir nicht alle mal von einem Haus im Süden mit mediterranem Flair und italienischer Lebensart? Die amerikanische Schriftstellerin Frances Mayes hat sich diesen Traum in der Toskana erfüllt. Lassen Sie sich von ihrem Buch »Unter der italienischen Sonne« auf der Terrasse der Villa Schnitzler mit ihrem wundervollen Blick auf den verwunschenen Garten und ganz Wiesbaden literarisch inspirieren. Ein bisschen Urlaubsgefühl kann schon noch mal aufkommen, wenn Sie dazu ein rustikales Vier-Gänge Menü mit Spezialitäten aus dieser herrlichen Region und passenden Weinen genießen. Wie immer bei italienischem Essen liegt das Besondere in der genialen Einfachheit und raffinierten Kombination der Zutaten.
Gebühr inklusive Speisen und Getränken.
H20155 59,– €
1 Abend, 6.9.2014
Sa, 19:00 – 21:00 Uhr
Keike Barth

Fördern Sie Literatur!

Werden Sie Mitglied im Förderverein Wiesbadener Literaturhaus Villa Clementine e.V.!

Seit 2002 hat die Literatur in Wiesbaden ein Dach über dem Kopf: das »Literaturhaus Villa Clementine« an der Wilhelmstraße/Ecke Frankfurter Straße – ein sehr schöner, klassizistischer Bau, ein architektonisches Kleinod, das nun restauriert in neuer Pracht erstrahlt. Eine vom Förderverein finanzierte Skulptur des Glas-Künstlers Nabo Gass setzt seit 2011 in der Wilhelmstraße ein deutliches Zeichen für die Literatur. Dennoch bedarf der Ort des Lesens unserer Unterstützung: Der Verein will Privatpersonen und Unternehmen in ihrem Engagement für die Literatur zusammenführen und die Programmarbeit und die Präsenz des Literaturhauses in der Stadt bestärken. Das neue Literaturcafé als Treffpunkt ist ein wunderschöner Ort: Kommen Sie mit! Die Freunde und Förderer des Literaturhauses Wiesbaden werden regelmäßig über die Veranstaltungen informiert; sie erhalten zudem bei den Veranstaltungen des Literaturhauses Preisermäßigungen und werden zu besonderen Veranstaltungen eingeladen.
Nähere Informationen und das Beitrittsformular entnehmen Sie bitte dem Faltblatt »Förderverein Wiesbadener Literaturhaus Villa Clementine e.V.«, das in der Geschäftsstelle der Volkshochschule oder der Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42, erhältlich ist (selbstverständlich auch in der Villa Clementine selbst).
Kontakt: Prof. Dr. Christian Russ, Rechtsanwalt und Notar
Tel. (06 11) 44 90 91, Fax 4 84 51
E-Mail: c.russ@fuhrmann-wallenfels.de
net: www.fuhrmann-wallenfels.de

Kultur und Kreativität
Literatur und Film

Im Porträt: Irmtraud Hetz

Irmtraud Hetz absolvierte erfolgreich Ihre Ausbildung an der Westfälischen Schauspielschule in Bochum. Viele große Rollen konnte Sie während Ihrer Engagements am Theater in Bremerhaven, Hamburg, München, Trier, Luxemburg und zuletzt in Ludwigsburg und Wiesbaden erarbeiten. Auch als Sängerin in Musicals und eigenen Programmen überzeugt Sie das Publikum.
Des weiteren ist sie in verschiedenen Fernsehrollen zu sehen.

Nur nicht aus Liebe weinen
Chansons und Lieder der 30er und 40er Jahre
Kultur & Kulinarik
Liebeslieder begleiten unser Leben. Wer kennt sie nicht, die Momente von Gefühlsturbulenzen, die eng mit einer Melodie verknüpft sind, die uns oft nicht mehr aus dem Sinn geht.
Mit Liedern von Zarah Leander, Georg Kreisler, Friedrich Hollaender, Gilbert Bécaud, Edith Piaf und aus alten Filmen durchleben wir in einem abwechslungsreichen Spannungsbogen eine Liebesgeschichte mit Irmtraud Hetz (Gesang) und Thomas Rahlfs (Klavier). Dazu passende kulinarische Köstlichkeiten und Wein werden in der Pause gereicht.
Gebühr inklusive Speisen und Getränken.
G20160 29,– €
1 Abend, 14.2.2014
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr

Claudia Carbo in concert
Swing und Mainstream-Jazz mit brasilianischem Buffet
Kultur & Kulinarik
Ein Abend, um von Rio und New Orleans zu träumen: Jazzsängerin Claudia Carbo entführt Sie in die Welt des Swing und Mainstream-Jazz der Vierziger Jahre und in die weichen Klänge des Bossa Nova. Begleitet wird das Konzert von Texten und Erläuterungen über den Ursprung und die Hintergründe der Lieder und die Kultur Brasiliens. Eine Sommer-Caipirinha, kulinarische Köstlichkeiten aus Brasiliens Küche, begleitet von Weinen der Neuen Welt werden den Abend sinnlich ergänzen und zu einem Gesamterlebnis verwandeln.
Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und lebendigen Jazz- und Brazil-Abend!
Preis inkl. Caipirinha, Speisen, Weinen und Getränken.
G24010 35,– €
1 Abend, 23.5.2014
Do, 19:00 – 22:00 Uhr

Erfolgs-Rezepte
Literarisch-musikalische Soirée
Kultur und Kulinarik
Wenn Sie schon immer mal wissen wollten, wie Sie ganz schnell reich, schön und glücklich werden können, sind Sie bei dieser literarisch-musikalischen Soirée goldrichtig! Wir präsentieren Ihnen alte und neue »Erfolgs-Rezepte« von der Bibel bis Woody Allen und verraten auch, was zu tun ist, wenn es mal wieder nicht klappt…
Ein köstliches Menü und die passenden Weine, die zwischen den geistigen »Gängen« erläutert und genossen werden, machen den Abend zu einem synästhetischen Erlebnis.
Mitwirkende: Elke Boger, Dr. Bärbel Schwitzgebel, Elfriede Weber (Vortrag und Literatur), Hartmut Boger (Kontrabass), Cornelia Thorspecken (Flöte), Christian Mappala (Weine) und Evelyn Ebel (Menü).
Preis inkl. Mehrgang-Menü, Weinen und Getränken.
G20170 59,– €
1 Abend, 27.6.2014
Fr, 19:30 – 22:00 Uhr

Lyrik und Wein
Verse mit heiterem Hintergrund und musikalischer Umrahmung
H11021 15,– €
1 Abend, 29.8.2014
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr,
Einlass ab 17:00 Uhr, mit Bewirtung (nicht in der Gebühr enthalten)
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme,
Musik:
Hartmut Boger, Hans-Jürgen Fischer
Weitere Informationen siehe Seite 8

Schiller, Schubart, Schurken: Freiheit für die Dichtung
Autorenlesung
Es war wohl die spektakulärste Flucht des 18. Jahnhunderts: Schillers verbotene Reise 1782 von Stuttgart ins kurpfälzische Mannheim, in die Freiheit. Schlechter als dem jungen »Räuber«-Dichter erging es seinem Zeitgenossen Christian Friedrich Schubart: Der freiheitliche Journalist und Fürstenkritiker wurde in eine Falle gelockt und vom württembergischen Herzog ohne Gerichtsverfahren inhaftiert. Dr. Eva Wodarz-Eichner liest aus ihrer preisgekrönten und jüngst im Aufbau-Verlag erschienenen Schiller-Erzählung »Freiheit, schöner Götterfunken« und aus ihrer Schubart-Erzählung »Blaubeurens trübe Wasser«: Literaturgeschichte, spannend wie ein Krimi.
Dr. Eva Wodarz-Eichner ist Journalistin, Dozentin und Buchautorin mit dem Schwerpunkt kulturhistorische Themen.
G20180 16,– €
Wein und Laugenbrezeln inklusive.
1 Nachmittag, 16.3.2014
So, 16:00 – 17:30 Uhr
Dr. Eva Wodarz-Eichner,
Kulturjounalistin und Buchautorin

Schillers Strategie zum Erfolg
Erfolg kommt nicht von ungefähr. Neben Talent und dem Gespür für den richtigen Moment gehört auch die innere Überzeugung dazu, es schaffen zu können. Friedrich Schiller hatte eine Vision: »Einer der ganz großen deutschen Dichter zu werden« Es ist ihm gelungen mit Hilfe einer verblüffenden Strategie, die ihn zum Erfolg führte.
Dr. Eva Wodarz-Eichner stellt anhand von einzelnen Lebenssituationen die Erfolgs-Strategie Friedrich Schillers vor. Grundlage ist ihr Buch »Die Schiller-Strategie«, eine Mischung aus Romanbiographie und Karriereführer, das im F.A.Z.-Buchverlag erschienen ist.
Dr. Eva Wodarz-Eichner ist Journalistin, Dozentin und Buchautorin mit dem Schwerpunkt kulturhistorische Themen.
G20190 15,– €
Ein Glas Wein inklusive.
1 Abend, 14.5.2014
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Eva Wodarz-Eichner,
Kulturjounalistin und Buchautorin

Sekt, Bier und Zement
Erfolgsgeschichten made in Wiesbaden
Sie wohnen in Wiesbaden – und sie machten Karriere: als Ärzte, als Wissenschaftler, als Künstler, als Politiker oder als Industrielle. Die Liste berühmter Persönlichkeiten der Stadt ist lang und reicht von Remigius Fresenius über Tony Sender bis hin zu Otto Henkell, der Familie Dyckerhoff oder dem amerikanischen »Bierkönig« Adolphus Busch. Dr. Karsten Eichner präsentiert einige der interessantesten Lebensbilder aus seinem Buch »Die großen Wiesbadener«.
G20192 15,– €
Inklusive einem Glas Sekt.
1 Nachmittag, 16.2.2014
So, 16:00 – 18:00 Uhr
Dr. Karsten Eichner

Geschichte(n) schreiben
Historische Kurzgeschichten und Krimis
Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Geschichtsthemen boomen – ob im Buch oder im Fernsehen. Aber wie schreibt man eine historische Geschichte, einen historischen Krimi? Was muss man beachten, damit einerseits die Handlung stimmig ist, aber auch die Fakten korrekt sind? Wie zeichnet man die Hauptfiguren, wie erzeugt man Spannung? Und vor allem: Wie findet man die zum Thema passende Sprache? Das Seminar »Geschichte(n) schreiben« gibt Tipps – von der historischen Recherche bis zum schriftstellerischen Handwerkszeug. Die Teilnehmer können dazu eigene Themenideen mitbringen, die im Kurs besprochen werden.
G20210 39,– €
1 Nachmittag, 18.1.2014
Sa, 14:00 – 18:00 Uhr
Dr. Eva Wodarz-Eichner,
Kulturjounalistin und Buchautorin,
Dr. Karsten Eichner

Die Kunst des Drehbuchschreibens

Dieses Seminar möchte einen Einblick in die Theorie und Praxis des Drehbuchschreibens geben. Ausgehend von der klassischen Hollywood-3-Akte-Drehbuchstruktur werden weitere dramaturgische Ansätze erläutert und diskutiert. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit den wichtigsten dramaturgischen Elementen des filmischen Schreibens: Plot und Struktur, Figurenentwicklung und Orchestrierung, Handlung und Spannung, Szenenaufbau, Dialog, Ton- und Bildsprache. Filmbeispiele und Drehbuchauszüge werden dabei Theoretisches veranschaulichen und Schreibübungen sollen uns helfen in die komplexe Form des visuellen Schreibens einzudringen. Auch die geschäftliche Seite des Drehbuches soll angesprochen werden. Dabei wird es um Formate, Verwertungsmöglichkeiten, Marktchancen, die Zusammenarbeit mit Produzenten, Regisseuren, Sendern und Filmförderungen gehen, also darum, wie aus einem guten Drehbuch ein guter Film werden kann.

G20335 89,– €
1 Wochenende, 24./25.5.2014
Sa/So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

Storylab – Geschichtenwerkstatt

Ob Sie Anfänger sind oder bereits ein Profi, ob sie an einem Roman, einer Kurzgeschichte, einem Drehbuch oder einem Drama arbeiten, ob sie gerade mit dem Schreiben eines Buches angefangen haben oder fast fertig damit sind – ins storylab können sie mit jedweder Geschichte und jedwedem Problem, das sie gerade damit haben, kommen – hier wird Ihnen geholfen! In gemeinsamer dramaturgischer Diskussion gehen wir Ihren Fragen und Problemen zu Ihrem Stoff auf den Grund und versuchen, adäquate Lösungsansätze anzubieten. Bei bereits vorhandenen Texten, Auszüge und eine Inhaltsangabe mitbringen.

G20336 65,– €
1 Tag, 1.6.2014
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

Fiktionales Schreiben

Wie erfindet, entwickelt und schreibt man fiktionale Geschichten? Dabei geht es in diesem Seminar nicht um spezielle Roman- oder Drehbuchtechniken, sondern um die Grundlagen des Entwickelns einer Geschichte, egal ob sie später in einem Drehbuch, einer Kurzgeschichte oder einem Roman mündet. Theoretisch beschäftigen wir uns mit den wichtigsten dramaturgischen Werkzeugen, dem Wissen über Strukturen und Funktions- und Wirkungsweisen von Geschichten, der Entwicklung fiktiver Charaktere und Dialoge, das Erarbeiten des Themas, Konfliktes und der Aussage einer Geschichte. Praktisch werden die einzelnen dramaturgischen Werkzeuge in Übungen erprobt. Ziel des Seminars ist, die Teilnehmenden anhand mitgebrachter oder vorgegebener Ideen das Grundgerüst für eine fiktionale Geschichte entwickeln zu lassen.

G20339 89,– €
1 Wochenende, 8./9.3.2014
Sa/So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

Hörspiel-Werkstatt

Hörspiele schreiben und produzieren

Das Hörspiel ist die auditive Königsdisziplin. Hier wird nicht nur ein Text gelesen, er wird aufgeführt, mit verschiedenen Personen, Musik und Geräuschen. Damit die Zuhörerinnen und Zuhörer sich in die fiktive Welt unseres Stoffes versetzen können, bedienen wir uns für die Inszenierung auf der Hörbühne »als Theater für die Ohren und den Kopf« aus dem gesamten Repertoire zur Gestaltung des Höruniversums.
An den drei Terminen sollen von der Idee bis zum Drehbuch und vom Drehbuch bis zur Produktion, Hörspiele selbst getextet und in der Hörspiel-Werkstatt produziert werden. Dazu gibt es Kniffe zur Entwicklung einer spannenden Hörgeschichte und Griffe in die Trickkiste der Geräuscheproduktion. Eine Ausstrahlung der fertigen Hörspiele ist auf Wunsch auf Radio RheinWelle 92,5 MHz möglich.

G20340 85,– €
7.5.2014, 19:00 – 21:15 Uhr;
17.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr;
31.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Niko Martin

Kunst- und Kulturgeschichte

In Kooperation von vhs und Deutsch-Finnischer Gesellschaft
Vortrag von Dr. Marketta Göbel-Uotila

Das ist Finnland

Gegenwartskultur von Architektur bis Schneetango! Kultur & Kulinarik

Was zeichnet die finnische Architektur aus? Was qualifizierte Helsinki zur Designhauptstadt 2012? Woher kommt eine so große nordische Leidenschaft für den Tango, dass er sogar im Schnee getanzt werden muss? Diese und andere Fragen zur finnischen Gegenwartskultur versucht die PowerPoint-Präsentation zu beantworten, und deckt nebenbei unerwartete Verbindungen zu Deutschland auf.
In der Pause werden finnisches Fingerfood und Getränke gereicht.
Anmeldung erforderlich!
Preis inkl. Speisen und Getränken.

G20510 19,– €
1 Abend, 9.4.2014
Do, 19:00 – 22:00 Uhr

Bruno Taut

Deutscher Architekt in der Türkei

Tauts Leben und Werk in Russland, Japan und der Türkei.
In Vorbereitung der Architekturreise, die für Oktober 2014 vorgesehen ist.
Vortrag von Dipl. Ing. Hans-Peter Gresser, Architekt (BDA) und Vorstandsmitglied des Partnervereins Wiesbaden – Istanbul/Fatih.

G20539V Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden,
1 Abend, 10.4.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Hans-Peter Gresser, Architekt

Die Zeit des Kaisers Augustus

Vor 2000 Jahren – im Jahr 14 n. Chr. – stirbt der erste und mit rund 35 Jahren Herrschaft einer der längstregierenden Kaiser Roms: Augustus! Wer war der Adoptivneffe Caesars, der als Octavian den Bürgerkrieg einer sterbenden römischen Republik überlebt und zum »Princeps« wird? Warum war er ein Meister der Propaganda? Welche Meisterwerke hinterließ uns die Kunst und Literatur seiner Zeit? Das Seminar stellt bildreich eine der schillernsten und auch umstrittendsten Personen des Altertums vor. Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

F20541 10,– €
1 Abend, 12.12.2013
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Mario Becker M.A.

Antike Technik

Vortrag
Das Altertum gelangte zu hervorragenden technischen Leistungen – Brücken- und Straßenbauten, Kuppeln, Wasserleitungen, Staudämmen und Kanälen. Die Messtechnik der Antike beeindruckt noch heute, auch auf dem Sektor der Kriegs- und Energietechnik war man dem späteren Mittelalter um ein Vielfaches voraus. Die Vorlesung behandelt die wichtigsten Aspekte der antiken Technik, stellt Beispiele sowie deren Bild- und Schriftquellen vor.
Literaturtipps:
Brigitte Cech: Technik in der Antike (Darmstadt 2010), Klaus Grewe: Meisterwerke antiker Technik (Mainz 2010), Hans-Otto Lamprecht: Opus Caementitium/Bautechnik der Römer (Düsseldorf 1996).
Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

G20540 10,– €
1 Abend, 18.2.2014
Di, 19:00 – 21:15 Uhr
Mario Becker M.A.

Chronologie in der Archäologie

Vortrag
Unterschiedlichste Datierungsmethoden führten in der Archäologie zu einem Chronologiesystem, das immer dichter wird. Durch datierbares Material (Preisamphoren, römische Ziegelstempel, Münzen etc.) und naturwissenschaftliche Methoden (Dendrochronologie, C-14-Methode etc.) aber auch durch historisch datierbare Monumente wie das Siphnierschatzhaus in Delphi, den Grabhügel des Alyates in Kleinasien oder die Ara Pacis in Rom werden heute Darstellungen der antiken Welt in ihren Datierungen immer sicherer.
Die Vorlesung ist zugleich auch eine geeignete Einführungsveranstaltung für Neuhörer.
Literaturtipp: Bäbler, Balbina: Archäologie und Chronologie (Darmstadt 2004)
Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

G20541 10,– €
1 Abend, 18.3.2014
Di, 19:00 – 21:15 Uhr
Mario Becker M.A.

Kultur und Kreativität
Kunst- und Kulturgeschichte

Kooperation von Volkshochschule e.V. und Stadtarchiv Wiesbaden

Das Wiesbadener Gesellschaftshaus
Treffpunkt für höhere Stände
Seminar mit Powerpoint-Vortrag von Dr. Brigitte Streich
Mit dem 1807 eingeweihten ersten Wiesbadener Gesellschaftshaus von Baumeister Christian Zais kam eine rund 50-jährige Diskussions- und Planungsphase zum Abschluss. Mit diesem Bauprojekt wollte man eine Versammlungsstätte für ein gehobenes Publikum schaffen, es sollte dem fremden Kranken, dem Brunnen- und Badegaste gewidmet sein und dem fürstlichen Staatsdiener sowie dem arbeitsamen Bürger nach einem mühevollen Tage zu einem erhebenden Spaziergang dienen. Wie sah dieses Gebäude aus, über welche Räumlichkeiten verfügte es? Dieser Frage soll ebenso nachgegangen werden, wie den festlichen Diners, den Bällen und anderen Veranstaltungen, die im »Kursaal« stattfanden. Die glanzvollen Festlichkeiten, prominenten Besucher sowie der Prunk des Wiesbadener Kurlebens im 19. Jahrhundert insgesamt dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass die städtische Bevölkerung dieser Zeit von unüberwindlichen Ständeschranken geprägt war.
In diesem Seminar sollen Quellen, Literatur und Abbildungen zur Kurhausgeschichte vorgestellt und Anregungen gegeben werden, wie man selbständig weiter forschen kann.
G20591 35,– €
vhs Wiesbaden, Villa Schnitzler, Raum 24
1 Tag, 22.3.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Dr. Brigitte Streich

Kooperation von vhs und Kunstarche

Die Kunstarche Wiesbaden lädt Interessierte ein
und solche, die es werden wollen!
Felicitas Reusch spricht zu »Realismus in der Kunst«, öffnet exclusiv für die Freunde der vhs die Grafikschränke und führt durch die Ausstellung der »gruppe real« im großen Saal des Stadtarchivs.
G20593V Eintritt frei
1 Abend, 19.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Stadtgeschichte schmackhaft gemacht
Kulinarischer Stadtrundgang
Gebühr inklusive 1 Glas Sekt und 3-Gang-Menü (ohne Getränke).
G28610R 59,– €
1 Nachmittag, 5.4.2014
Sa, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann
Weitere Informationen Seite 47

Weiterbildungsangebot der Gästeführerakademie Wiesbaden
von Gästeführerverband, Stadtmuseum, Volkshochschule und Wiesbaden Marketing

Gästeführerakademie Wiesbaden

Offene Angebote in der Weiterbildungsreihe der Gästeführerakademie vom 10.2. bis 20.2.2014

Politischer Landtag
Vortrag mit anschließender Führung durch Landtag und Stadtschloss von Hubert Müller
Montag, 10.2.2014, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Historischer Eingang Stadtschloss

150 Jahre Jawlensky
Führung
von Dr. Roman Ziegel-Gensberger
Dienstag, 18.2.2014, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Museum

Marktkirche
Führung und Vortrag, einschl. Orgel
Dr. Jeffrey Myers,
Kantor Dr. Thomas J. Frank
Donnerstag, 20.2.2014, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang

Naturwissenschaftliche Sammlung
Führung
Mittwoch, 19.2.2014, 10:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Museum

Weitere Angebote können Sie direkt bei Wiesbaden Marketing erhalten unter stadtfuehrungen@wiesbaden-marketing.de

Angebote bei der vhs

Paul Bonatz in Wiesbaden -
Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG
Wiesbaden ist ein Eldorado – wenn nicht **das** Eldorado – historistischer Architektur.
G27431
Fr, 7.2.2014, 14:00 – 16:30 Uhr

Sekt, Bier und Zement – Erfolgsgeschichten, made in Wiesbaden
Dr. Karsten Eichner präsentiert einige der interessantesten Lebensbilder aus seinem Buch »Die großen Wiesbadener«. Inklusive einem Glas Sekt.
G20192
So, 16.2.2014, 16:00 – 18:00 Uhr
Dr. Karsten Eichner Seite 24

Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG Seite 47
G27410
17.2.2014, Di, 14:00 – 16:00 Uhr

G27420
Di, 11.3.2014, 14:00 – 16:00 Uhr

G27430
Mi, 30.4.2014, 14:00 – 16:00 Uhr

Kooperation von vhs und Kunstarche

Die Kunstarche Wiesbaden lädt Interessierte ein und solche, die es werden wollen!
G20593V
Mi, 19.2.2014, 18:00 – 19:30 Uhr
Felicitas Reusch Seite 26

Kooperation von Volkshochschule e.V. und Stadtarchiv Wiesbaden

Das Wiesbadener Gesellschaftshaus – Treffpunkt für höhere Stände
Seminar mit Powerpoint-Vortrag von Dr. Brigitte Streich
In diesem Seminar sollen Quellen, Literatur und Abbildungen zur Kurhausgeschichte vorgestellt und Anregungen gegeben werden, wie man selbständig weiter forschen kann.
G20591
Sa, 22.3.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Dr. Brigitte Streich Seite 26

Stadtgeschichte schmackhaft gemacht – Kulinarischer Stadtrundgang.
Gebühr inklusive 1 Glas Sekt und 3-Gang-Menü (ohne Getränke).
G28610R
Sa, 5.4.2014, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann Seite 47

Kunst after work…
…in Wiesbadener Galerien!
G20642 Seite 27
Sa, 22.3.2014, 17:00 – 19:30 Uhr
Larissa Klinger

Unbekanntes Wiesbaden
Georg Habs, Leiter des Multimediaarchivs der Stadt stellt Wiesbadener Plätze, Gebäude und Ereignisse vor, deren Geschichte in Vergessenheit geraten ist...
G120027V Seite 10
Mi, 30.4.2014, 16:00 – 17:30 Uhr

Bitte beachten Sie auch das große und vielfältige Angebot an **Sprachkursen** von über dreißig Fremdsprachen und die **Bildungsangebote** der vhs sowie das vielfältige **Weiterbildungsangebot** der vhs im Fachbereich Beruf und Karriere, insbesondere in den Bereichen **Rhetorik und Kommunikation.**

Weitere Angebote der Weiterbildungsreihe der Gästeführerakademie können Sie auch direkt dem Programm des Stadtmuseums entnehmen oder
bei Wiesbaden Marketing erfragen unter stadtfuehrungen@wiesbaden-marketing.de;
Telefon (0 611) 17 29-703.

Foto: Dirk Römer/pixelio.de

Kunst after work…

… in Wiesbadener Galerien!

Kunst kann man im Museum – aber auch in Wiesbadens interessanter Galerienlandschaft genießen! Galerien haben ihren eigenen Reiz. Sie bieten eigene Konzepte, die von den Vorlieben der Galerist/inn/en zeugen. Sie bieten hochaktuelle Kunst, die betrachtet werden darf und keinesfalls gekauft werden muss! Lassen Sie sich zum Kunstbummel einladen! Wir werden gemeinsam zwei bis drei Galerien besuchen, über die aktuellen Ausstellungen sprechen und mit der Galeristin oder dem Galeristen über seine Arbeit plaudern.
Für evtl. Busfahrten bringen Sie bitte Ihre Teilnahmekarte mit!

G20642 15,– €
Treffpunkt: Vor Davis Klemm Gallery, Kaiser-Friedrich-Ring 63 (ehemalige Galerie Erhard Witzel)
1 Nachmittag, 22.3.2014
Sa, 17:00 – 19:30 Uhr
Larissa Klinger

Dreiecksgeschichten in den Künsten

Dreiecksgeschichten haben ihre eigene Faszination. Welche Geschichten uns aber Dreiecke selbst erzählen können, dazu lädt dieser Streifzug durch die Kultur der Ägypter, Griechen und Europäer ein. Wir finden sie eingraviert in Pyramiden, Platon behandelt sie in seinen Dialogen, und wir finden sie bei den italienischen Mosaikkünstlern des Mittelalters bis hin zu Mathematikern und Chaosforschern des 20. Jahrhunderts. Sie alle sahen einen konkreten universellen Sinn durch Dreiecke symbolisch verkörpert: Sie sind Ursache und Voraussetzung für den Aspekt der Stabilität. In Zeiten großer Veränderungen, in denen z.T. bisherige Strategien nicht mehr greifen, können diese erstaunlichen Erkenntnisse zu Dreiecken selbst im heutigen Alltag hilfreich sein.

G20546V 6,– €/erm. 5,– €
1 Abend, ab 25.3.2014
Di, 19:30 – 21:30 Uhr
Elisabeth H. Freund M.A.

Kopfrechnen

Historische Methoden und ihre Leichtigkeit durch philosophische Hintergründe

Anfänger und Fortgeschrittene
Einfache Prinzipien, die den Umgang mit Zahlen in neuem Licht erscheinen lassen, stehen im Zentrum des Wochenendes. Interessant wird es sein, Bezüge zu anderen Wissenschaften zu entdecken. Bestechend durch die Einfachheit der Verknüpfungswege wird auch der ästhetische Aspekt der Mathematik behandelt. Die Auswirkung auf das Rechnen ist geprägt von Freude und Erleichterung. Besonders beim Kopfrechnen erwartet Sie eine ungeahnte Leichtigkeit. Nutzen Sie die Gelegenheit, Mathematik mal aus einer ungewohnten Perspektive kennen zu lernen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieses Angebot wendet sich an alle Interessierten.
Bitte mitbringen: Papier/Heft und Buntstifte.

G20544 35,– €
1 Samstag, ab 17.5.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Elisabeth H. Freund M.A.

Kunstgeschichtliches Seminar

Triumph der Buchmalerei

Im höfischen Milieu des Spätmittelalters ist das Buch das Medium der Stunde: Leicht im Gepäck unterzubringen und daher zur privaten Andacht geeignet, werden illuminierte Bücher zum luxuriösen Sammelobjekt von Fürsten wie dem Duc de Berry in Bourges. Die in seinem Auftrag von den Brüdern Limbourg angefertigten »Très Riches Heures« gehören zu den besten Werken der Miniaturmalerei. Mit detaillierten Darstellungen der jahreszeitlichen Tätigkeiten, den ersten Genre - darstellungen in der Malerei, aber auch mit zukunftsweisenden religiösen Bilderfindungen bereiten die Buchmaler der Spätgotik die Kunst der Brüder Van Eyck »en miniature« vor.

G20610 10,00 Ustd. 39,– €
5 Nachmittage, ab 10.3.2014
Mo, 16:00 – 17:30 Uhr
Christiane Mannheim, Kunsthistorikerin M.A./Museumspädagogin

Do you speak Art?

Do you want to brush up your Eng - lish and at the same time enjoy some great masterpieces of art? Then this event is the thing you've always been waiting for.
We meet at the Städel Museum Frankfurt, where we'll take a closer look at a choice of outstanding paintings from more than five centuries. You need not be afraid, that your English is not fluent enough to participate in our discussion. If you see no other way to express what you wish to say you are allowed to switch over to German for a couple of sentences to make your point. Nobody is perfect!
Subject matter and artistic techniques of the paintings are examined, and we also take a brief glance at the movements in the history of art with which they are associated. At the end of our tour we may share a glass of wine or water together talking about our impressions in the museum.
Anmeldung bei der vhs erforderlich! Gebühr ohne Eintritt und Fahrt.

G20660 15,– €
Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt a. M./Eingangsbereich
1 Nachmittag, 29.3.2014
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

Meisterwerke

700 Jahre europäischer Bildkunst

Wenn es um die Beurteilung von Qualität geht, sei es im Bereich des Konsums, der Wissenschaft oder der Dienstleistungen etc., so konsultieren wir heute irgendwelche »ranking charts«. In der Kunst kann man das nur sehr bedingt tun, denn die Schönheit und der gute Geschmack sind ja bekanntlich sehr subjektiv und liegen häufig im Auge des Betrachters. Dennoch gibt es auch in der Malerei, um mit Stefan Zweig zu sprechen, »Sternstunden der Menschheit«, wo wir von der Größe der Kunst elementar angerührt werden. Wir wollen im Kurs gemeinsam einen kleinen kulturgeschichtlichen Gang durch sieben Jahrhunderte abendländischer Kunstgeschichte machen und dabei einer Reihe von Meisterwerken die gesellschaftlichen Bedingungen der Hervorbringung der Bildwerke ergründen, spannende Einblicke in die Lebenssituation der Künstler nehmen und interessante Schlaglichter auf die historische Bedeutung des Dargestellten werfen.

G20650 **6,00 Ustd. 29,– €**
3 Abende, ab 10.3.2014
Mo, 17:45 – 19:15 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

Theater

TRUST trifft Dostojewskis Erben

Revue der Krimi-Sketche: »Ein Mord geht um die Welt«

Ein Novum: Die Theatergruppe TRUST und zwölf namhafte Krimiautoren des Rhein-Main-Gebiets gehen mit dem Projekt »Ein Mord geht um die Welt« eine Kooperation ein. Seit sechs Monaten schreiben und feilen die Mitglieder der Autorengruppe »Dostojewskis Erben« an mörderisch unterhaltsamen Sketchen, welche die Theatergruppe TRUST anschließend auf die Bühne bringen wird. Dabei geht es im wahrsten Sinne des Wortes einmal rund um die Welt, denn es wird von Frankreich über Schottland rund um den Globus bis nach Australien gemordet. Japans Todesfische spielen dabei ebenso eine Rolle wie Rumäniens Graf Dracula, das ungelöste Müllproblem im Vatikan oder die Frauen im Iran.
Dabei kann jeder mitmachen, der Freude an einer neuen Herausforderung hat – ganz gleich, ob er oder sie noch nie vor oder hinter der Bühne gearbeitet hat.
Wir freuen uns über Neuzugänge, die uns unterstützen und erleben wollen, welche Freude es macht, Teil eines Ensembles zu sein, in dem jeder, vom Hauptdarsteller bis zu den Bühnenarbeitern, zum Gelingen der Aufführung beiträgt. Immer unter dem Motto: Niemand von uns kann alles – aber wir trauen uns zu, uns alles zu trauen!
Die geplanten Aufführungen sind eine Kooperation zwischen der vhs Wiesbaden und dem Nachbarschaftshaus Biebrich.
Erste Sketche aus dem Projekt »Ein Mord geht um die Welt« werden voraussichtlich beim Höfefest im Mai 2014 in den Höfen des Nachbarschaftshauses Biebrich, Rathausstraße 10, aufgeführt.

G20852 48,00 Ustd. 65,– €
(14-täglich) 12 Abende, ab 24.1.2014
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr
Helmine Rausch

Kultur und Kreativität
Theater

Stimme – Ausstrahlung – Ausdruck
Stimmbildung für Bühne und Alltag

Sie möchten mit Ihrer Stimme freudvoll und kompetent umgehen? Wenn die Stimme gut funktioniert, wird das Sprechen müheloser und wir gewinnen an Präsenz. In diesem Seminar erleben Sie Schritt für Schritt das Potential Ihrer Stimme. Die Themen Körperspannung, Stimmklang, Volumen, Atmung, Artikulation, Modulation, Tragfähigkeit, Präsenz, Stimmlage, Ausdruck, Interpretation werden in ihrer Wechselwirkung erlebbar. Denn: Unsere Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden. Bitte bringen Sie einen Text Ihrer Wahl mit, der für Ihr Anliegen typisch ist.
www.klang-und-praesenz.de
Lockere Trainingskleidung, warme Socken und eine Decke bitte mitbringen.

F20860 49,– €
1 Tag, 14.12.2013
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Schwarz, Stimmpädagogin, Regisseurin

G20860 49,– €
1 Tag, 24.5.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Schwarz, Stimmpädagogin, Regisseurin

Die vitale Stimme
G83140 8,00 Ustd. 49,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz
Nähere Informationen auf Seite 147

Theaterkurs »Auf die Bretter, fertig, los!«
Anfänger und Wiedereinsteiger

Schauspieler werden – davon träumt Nina in der »Möwe« von Tschechow. Wenn Sie sich auch mit viel Spaß ins Schauspielen stürzen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn es geht um die Grundlagen des Theaterspielens, z.B. Stimm-, Atem-, Körper- und Bühnenpräsenzübungen und die Arbeit an der Rolle. Ob Theatercrack oder totaler Anfänger – diese zentralen Aspekte helfen jedem, seine schauspielerischen Fähigkeiten zu verbessern:
– Innerlichkeit/Wahrhaftigkeit
– Gefühle re/produzieren
– Sich einlassen
– Partnerwahrnehmung/Zuhören
– Präsenz und Körperbewusstsein
– Stimme

Gegen Ende werden wir uns auch an konkrete Szenen wagen.
Eine »Werkschau« im Familien- und Freundeskreis als Abschluss ist möglich. Zu den wöchentlichen Terminen kommt ein Samstag, der im Kurs vereinbart wird.
Die Kursleiterin war über mehrere Jahre Ensemblemitglied an unterschiedlichen Stadttheatern und arbeitet jetzt freiberuflich.

G20870 16,00 Ustd. 95,– €
8 Abende, ab 17.2.2014
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Angela Eickhoff

Geschichten erzählen auf der Bühne
Ein Kreativ-Workshop am Wochenende

In diesem Workshop lade ich Sie dazu ein, ihr Phantasie-Potential zu entdecken und darstellerisch umzusetzen. Zunächst spielen Sie mit frei erfundenen oder auch vorgegebenen Wörtern und Sätzen, entwickeln daraus Dialoge und kleine Szenen. Entweder mit ihrem Körper (pantomimisch), mit einem Gegenstand, oder rein verbal erzählen sie allein oder in der Gruppe zu einem x-beliebigen Thema eine Geschichte, die überall stattfinden kann: in einem Dixi-Klo oder im 355. Stock eines Wolkenkratzers. Lassen Sie sich von ihrem Kreativ-Potential überraschen!
Ziel des Workshops ist, aus den Geschichten Szenen zu erarbeiten und für die Bühne einzustudieren.
Der Dozent ist Schauspieler und Regisseur des Theaterensembles »Voila«. www.voila-ensemble.de
Bitte lockere Kleidung mitbringen.

G20876 68,– €
1 Wochenende
Sa, 22.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 23.3.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Alexander Bussmann

Lok auf zwei Beinen
Impro-Theater-Workshop für Anfänger

Bernhard Mohr und Referenten, Subitotheater
Diese junge, dynamische Theaterform, die man mittlerweile auch aus dem TV kennt, wird immer beliebter. Vor allem auch als Theater unerfahrener Laie lernt man hier sehr schnell, seine eigene Kreativität, Spontaneität und Präsenz zu erweitern. Und zu allem Überfluss machen die Übungen und Spiele auch noch enorm viel Spaß. »Noch nie so viel gelacht« ist die Aussage vieler ehemaliger Impro-Teilnehmer. Die Spiele und Übungen vermitteln ein bejahendes, positives Lebensgefühl, den Mut Fehler zu machen und verbessern Auftreten, Ausstrahlung und Präsenz. Parameter, die im privaten, wie auch im beruflichen Leben eine nicht unerhebliche Rolle spielen. Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr. Er ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent und seit nunmehr 30 Jahren auf den Bühnen der Welt unterwegs.
Info: www.subitotheater.de, www.pegasustheater.de

G20910 21,33 Ustd. 89,– €
8 Abende, ab 4.2.2014 (am 11. und 18.3.2014 findet kein Unterricht statt)
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

Staatstheater intern

Bretter, die die Welt bedeuten!

Wir lassen uns hinter die Kulissen blicken! In diesem Kurs erfahren Sie aus erster Hand alles über die aktuellen Inszenierungen am Staatstheater Wiesbaden. Die Dramaturg/inn/en des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden plaudern mit Ihnen über Proben und Künstler, berichten von Autoren, Stücken und Projekten und diskutieren mit Ihnen über die gesehenen Inszenierungen. Zusätzlich zu den Theatervorstellungen wird Ihnen im Rahmen des Kurses der Besuch von Proben ermöglicht.
Die Themen der Sitzungen orientieren sich am Spielplan des Staatstheaters und können sich daher ggf. ändern.
Zur Teilnahmegebühr kommt der Preis für die Theaterkarten zum ermäßigten Tarif.

I. Schauspiel

13.2.2014
»Die Marquise von O…«
Schauspiel nach der Novelle von Heinrich von Kleist
Inszenierung: Ricarda Beilharz

6.3.2014
»Tod und Wiederauferstehung der Welt meiner Eltern in mir«
Schauspiel von Nis-Momme Stockmann
Inszenierung: Tilman Gersch

3.4.2014
Neue Stücke aus Europa
Theaterbiennale des Staatstheaters Wiesbaden

12.6.2014
»Amphitryon«
Komödie von Peter Hacks
Inszenierung: Caroline Stolz

G20830
4 Abende, ab 13.2.2014 29,– €
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Anika Bárdos

II. Musiktheater

16.1.2014
»Die Macht des Schicksals«
Oper von Giuseppe Verdi
Musikalische Leitung: Wolfgang Ott
Inszenierung: Immo Karaman/ Fabian Posca

6.2.2014
»Der Duft der Dinge«
Balettabend von Stephan Thoss und einem Gastchoreografen
Musikalische Leitung: Wolfgang Ott

27.2.2014
»La Calisto«
Dramma per musica von Francesco Cavalli
Musikalische Leitung: Sébastien Rouland
Inszenierung: Teresa Reiber

10.4.2014
»Elegie für junge Liebende«
Oper von Hans Werner Henze
Musikalische Leitung: Zsolt Hamar
Inszenierung: Dietrich Hilsdorf

G20840
4 Abende, ab 16.1.2014 29,– €
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Karin Dietrich

Premieren:

Musiktheater 25.1. Die Macht des Schicksals (La forza del destino) 8.3. La Calisto (Eine göttliche Affäre) 1.5. Elegie für Junge Liebende Schauspiel 10.1. Die bessere Hälfte 18.1. Tod und Wiederauferstehung der Welt meiner Eltern in mir 7.3. Der Diener zweier Herren 13.3. Vincent will Meer 25.4. Amphitryon 1.6. Weltkrieg für alle Ballett 15.2. Der Duft der Dinge Ein TanzPAARFUM

Anzeige

Abobüro 0611 . 132 340 Kartenvorverkauf 0611 . 132 325 www.staatstheater-wiesbaden.de

Spielzeit 2013/2014 | Intendant Dr. Manfred Beilharz

Kultur und Kreativität
Theater, Malen und Zeichnen

Lok auf zwei Beinen
Impro-Theater-Workshop für Fortgeschrittene
Bernhard Mohr und Referenten, Subitotheater
Dieser Kurs richtet sich an ImprospielerInnen mit Vorkenntnissen und TeilnehmerInnen aus den Anfängerkursen.
Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr. Er ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent und seit nunmehr 30 Jahren auf den Bühnen der Welt unterwegs.
Info: www.subitotheater.de, www.pegasustheater.de
G20911 21,33 Ustd. 89,– €
8 Abende, ab 27.5.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

Improvisationstheater
Wochenendworkshop Anfänger und Fortgeschrittene
Improvisiert schauspielen, in eine andere Rolle schlüpfen und dabei manchmal nicht einmal ahnen was kommt. Für viele ist es das Schlimmste, was sie sich vorstellen können. Für andere ist es die eigentliche Herausforderung des Lebens.
Die Spiele des Improvisationstheaters geben die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, Grenzen zu erweitern und Erfahrungen auf der Bühne zu sammeln, fürs Leben oder für den Beruf zu lernen und dabei noch viel Spaß zu haben. Improvisationstheater heißt, ohne gelernten Text auf die Bühne zu gehen und alles »à la minute« zu erleben.
Der erfahrene Theaterpädagoge, Schauspieler, Autor, Clown-Doktor und Regisseur Wolfgang Vielsack verbindet in diesem Workshop viele Elemente des traditionellen Theaters mit denen des Improtheaters.
Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de
auf Begegnungen einer besonderen Art und bequeme Kleidung.
G20940 55,– €
kuenstlerhaus43,
Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 8.2.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 9.2.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Wolfgang Vielsack

Musik verstehen
Untersuchung des Verhältnisses von Wort und Musik anhand ausgewählter Opern
»Prima la musica, e poi le parole« (»Erst die Musik, dann der Text«) oder umgekehrt? Seit der gleichnamigen Oper von Antonio Salieri ist dieser Titel ein geflügeltes Wort in der Auseinandersetzung um das Verhältnis zwischen Wort und Musik in der Oper. Bis heute hat die Verbindung von Sprache und Musik nichts an ihrer Faszination verloren und ist ein unerschöpfliches Thema der Musikgeschichte. An drei Abenden im Juni nähern wir uns dem strittigen Verhältnis anhand ausgewählter Werke, beleuchten die wechselseitige Beeinflussung berühmter Dichter-Librettisten und Komponisten bei der kreativen Arbeit und befragen ausübende Künstler nach ihrer Empfindung andererseits.
Dabei kommen Opern von Wolfgang Amadeus Mozart und Lorenzo da Ponte, Giuseppe Verdi und Arrigo Boito, Richard Strauss und Hugo von Hofmannsthal sowie Hans Werner Henze und Ingeborg Bachmann zur Sprache.
G20843 25,– €
3 Abende, ab 4.6.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Karin Dietrich

Clown-Doktoren
Von der Lust am Scheitern und Lachen
Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Ein Clown folgt immer der eigenen (roten) Nase. Er ist ein Individualist und Anarchist, aber mit starkem Sinn für Verantwortung, improvisiert fortwährend und entdeckt erst beim Tun den roten Faden der – hoffentlich – dann alles zusammenhält. Das erfordert die Bereitschaft zum Scheitern, denn ohne Tiefpunkte gibt es keine Höhepunkte.
Mit viel spielerischem Raum, Körperübungen und Spaß den eigenen Clowns-Charakter kennenlernen. Einfache Übungen bereiten vor und dann geht's auf die Bühne, um mit der eigenen Haut zu erfahren, warum man über die beliebten Spaßmacher manchmal so gerne lacht.
Wolfgang Vielsack alias Dr. Hugo Schnipsel arbeitet schon seit 16 Jahren in Kinderkrankenhäusern und Seniorenheimen als Clowndoktor. Der erfahrene Theaterpädagoge, Schauspieler, Autor, Clown-Doktor und Regisseur Wolfgang Vielsack führt in die Welt des Lachens.
Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de
Bitte Lust auf Bewegung, bequeme Kleidung, eine rote Nase und eine Requisite mitbringen.
G20941 55,– €
kuenstlerhaus43,
Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 1.2.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 2.2.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Wolfgang Vielsack

Die Lust am Scheitern
Kreative Konfliktlösung mit dem »Clown«
G51400BU 40,00 Ustd. 325,– €
Galli Training Center, Adelheidstr. 21
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 5.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Heidrun Ohnesorge, Gabriele Hofmann
Nähere Informationen siehe Seite 71

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Fachbereich Sprachen:

English Theatre Club Play 1
G63340 21. Februar 2014 15,– €

English Theatre Club Play 2
G63341 23. Mai 2014 15,– €
Nähere Informationen siehe Seite 109

Malen und Zeichnen

Workshop im Atelier des Museum Wiesbaden für Anfänger und Fortgeschrittene:

Die menschliche Figur
Ein Wochenende in Schwarz-Weiß
Lassen Sie sich für die eigene praktische Arbeit von den Kunstwerken im Museum inspirieren! Nach einer Führung probieren wir unterschiedliche Möglichkeiten aus, den Menschen darzustellen. Von detailliert bis experimentell. Von der feinen Bleistiftzeichnung bis hin zur größeren, abstrahierten Kohlezeichnung. Zu Beginn fertigen wir einfache Proportionsstudien an, studieren unterschiedliche Haltungen und Gesten. Wir erfassen die menschliche Figur spielerisch mit ungewöhnlichen Wahrnehmungsübungen. Zum Schluss lösen wir uns vom realen Vorbild und verwenden unterschiedliche Techniken des Wischens, Tupfens, Spritzens usw. an, um eine menschliche Figur erahnen zu lassen.
Bitte folgende Materialien mitbringen: acht Bogen Papier DIN A3 und zwei Bogen DIN A2, Bleistift HB, Grafitstift weich, z.B. 4B, Zeichenkohle weiß und schwarz, Lappen, Arbeitskleidung.
G21001 45,– €
1 Wochenende, 10./11.5.2014
Sa/So jeweils 13:00 – 16:45 Uhr
Erika Herbst-Schmitt

Kunst am frühen Abend
Praktische und theoretische Begegnung mit Malerei und Zeichnung
Am Beispiel ausgesuchter Gemälde oder Zeichnungen (Reproduktionen) lernen Sie »Bilder lesen« und erfahren Sie Hintergründe zu Künstler, Werk und Zeit. Im praktischen Teil malen und zeichnen wir in Anlehnung an das jeweilige Werk, sammeln Erfahrungen im künstlerischen Prozess des Nacharbeitens oder im spielerischen Umgang und freier Umsetzung.
Techniken: Zeichnung oder Aquarell oder Acrylmalerei. Die Kunstwerke wählen wir gemeinsam aus, z. B. nach Bildern aus aktuellen Ausstellungen im Museum Wiesbaden.
Ein gemeinsamer Museumsbesuch an einem Dienstagabend (ab 18 Uhr, in Absprache mit den Teilnehmern) wird angeboten.
www.miriam-roesch.de
Bitte zum ersten Abend mitbringen: Zeichenpapier DIN A3 und Bleistift,

eventuell vorhandene Mal- und Zeichenutensilien.
G21010 17,78 Ustd. 65,– €
10 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 18:00 – 19:20 Uhr
Miriam Hartmann-Rösch

Gegenständliches Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene
Zeichnen lernen, wenn Sie glauben, keinerlei Begabung zu haben, einen Neuanfang wagen wollen oder die Motivation durch Gleichgesinnte schätzen. Systematisch werden die zeichnerischen Grundlagen wie Linie, Schraffur, Plastizität, Form, Proportion, Perspektive und Komposition erarbeitet. Darüber hinaus bedeutet zeichnen lernen, die eigene Kreativität zu entdecken, bewusst sehen zu lernen, sich auf ungewöhnliche Wege einzulassen, Ruhe, Begeisterung, Spaß und endlos viele Skizzen zu produzieren. Einfache Übungen bis hin zu komplexen Darstellungen werden Ihre zeichnerischen Fähigkeiten verbessern.
Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenpapier DIN A4, Bleistifte, Spitzer.
G21020 30,00 Ustd. 95,– €
10 Abende, ab 17.2.2014
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Christine Kaiser

Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene
Zeichnen lernen, wenn Sie glauben, keinerlei Begabung zu haben, einen Neuanfang wagen wollen oder die Motivation durch Gleichgesinnte schätzen. Systematisch werden die zeichnerischen Grundlagen wie Linie, Schraffur, Plastizität, Form, Proportion, Perspektive und Komposition erarbeitet. Darüber hinaus bedeutet zeichnen lernen, die eigene Kreativität zu entdecken, bewusst sehen zu lernen, sich auf ungewöhnliche Wege einzulassen, Ruhe, Begeisterung, Spaß und endlos viele Skizzen zu produzieren. Einfache Übungen bis hin zu komplexen Darstellungen werden Ihre zeichnerischen Fähigkeiten verbessern.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Zeichenpapier DIN A 4, Bleistifte, Spitzer.
G21060 32,00 Ustd. 105,– €
8 Vormittage, ab 17.2.2014
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

Zeichnen lernen wie die Profis 1

Intensivkurs für verblüffend genaues Zeichnen
für Anfänger und Fortgeschrittene
Zeichnen lernen heißt sehen lernen. Schritt für Schritt lernen wir das genaue Umsetzen von Gegenständen in eine Zeichnung, so dass es proportionstreu, realistisch und plastisch wirkt. Wir beginnen mit einfachen Übungen, die auch ein zeichnerischer Anfänger umsetzen kann. Individuell nach den jeweiligen Fähigkeiten werden die Übungen verfeinert.
Zum ersten Termin bitte nur vorhandenes Material mitbringen: Bleistift(e) und Block oder Papier (DIN A3 oder A2).
G21061 22,00 Ustd. 75,– €
8 Nachmittage, ab 24.1.2014
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

Zeichnen lernen wie die Profis 2

Intensivkurs – für einen kreativen, ausdrucksstarken Zeichenstil
Anfänger und Fortgeschrittene
Ziel ist es, einen originellen, individuellen Zeichenstil zu finden, zu erfahren, was alles Zeichnen sein kann. Experimentelles Freihandzeichnen; neben dem Beherrschen der Proportionen braucht eine gute Zeichnung einen stilistischen Ausdruck. Das wird in diesem Kurs erforscht. In lockeren experimentellen Übungen können die Teilnehmer/innen neue, eigene Wege der Darstellung ausprobieren und einen individuellen Zeichenstil entwickeln.
Bitte mitbringen: Bleistift und Zeichenpapier. Alles weitere wird am ersten Termin besprochen.
G21062 16,00 Ustd. 65,– €
6 Nachmittage, ab 21.3.2014
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

Zeichnen lernen ohne Talent!

Dieser Zeichenkurs ist für all diejenigen, die glauben, dass sie kein Talent haben. Es stimmt zwar, dass längst nicht jeder Mensch zeichnen kann, aber jeder kann es lernen! In diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Ziel ist, in kleinen, einfachen Schritten zeichnen zu lernen. Und wer den Anleitungen folgt, merkt plötzlich überrascht: Es wird immer besser. Die teils konzentrierten, teils spielerischen Übungen werden ergänzt durch Bildbesprechungen und theoretische Betrachtungen über die vielen Möglichkeiten zu zeichnen.
Für die ersten Lernerfolge genügen Bleistift, Papier, gute Laune und die Bereitschaft zum Üben.
Bitte mitbringen am Sa + So (Donnerstag = Vorbesprechung): mindestens: Bleistift und Zeichenpapier; ideal: Bleistift 2B, 7B, Spitzer, Radiergummi, günstiges Zeichenpapier: A2, schwarze Pitt-Kreide, 3 Pastellkreiden (Farbe nach Wahl), dünner Holzstab ca. 30 cm.
G21065 95,– €
1 Wochenende
Do, 23.1.2014, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.1.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 26.1.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

Modezeichnen – leicht gemacht

Anfänger und Fortgeschrittene ab 15 Jahren
Dieses Lehr- und Fachseminar mit Schritt für Schritt-Anleitungen und vielen zeichnerischen Beispielen ist für diejenigen geeignet, die sich mit den Grundlagen des Modezeichnens vertraut machen und diese vertiefen wollen. Ziel: Sich auf das Wesentliche und Typische des Modezeichnens zu konzentrieren, die Proportionen zu erlernen und diese mit sicheren und ästhetischen Strichen und Farben umzusetzen.
Bitte mitbringen: Bleistift 7B oder 8B, Schwan Stabilo Carbothello schwarz, vorhandene Pastellstifte (fehlende kann man im Kurs erhalten); Buntstifte. Layoutheft DIN A4, Edding 1255 und Calligraphy Pen 2.0 können bei der Kursleiterin günstig erworben werden.
G21092 65,– €
2 Samstage, ab 8.3.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Nesrin Schlempp-Ülker

Skizzieren in der Stadt – Wiesbaden

Das Skizzieren in der Öffentlichkeit erfordert etwas Mut – vor allem in der belebten Innenstadt. In der Gruppe fällt der Anfang leicht. Gehen, sehen, zeichnen: Wiesbaden bietet vielfältige Motive, die wir auf unseren Rundgängen erkunden. Eigene Blickwinkel sind zu entdecken – jenseits der gängigen Klischees. Verschiedene Zeichenmaterialien und -techniken werden vorgestellt und unterschiedliche Methoden erprobt, von der Minutenskizze bis zur stärker ausgearbeiteten Zeichnung. Das schnelle Erfassen und Wiedergeben der Besonderheiten der Umgebung stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Der erste Termin findet in der Villa Schnitzler statt. Die weiteren Treffpunkte werden beim ersten Termin bekanntgegeben. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf geeignete Kleidung achten. Die Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein. Ab 16 Jahren. Zeichnerische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.
Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.
G21165 18,00 Ustd. 79,– €
6 Abende, ab 4.6.2014
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg, Dipl.-Designerin FH, Illustratorin

Von der Skizze zum Bild

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, eigene Skizzen auszuarbeiten, vorhandene Zeichnungen zu variieren, zu akzentuieren oder zu verändern. Aus Kopien können Collagen erstellt und malerisch weiter bearbeitet werden. So entstehen Serien, Rollbilder, Leporellos… Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Oder ein ausgewähltes Beispiel wird in Acryl- oder Aquarellmalerei umgesetzt.
Voraussetzung: Teilnahme am Kurs »Skizzieren in der Stadt – Wiesbaden« oder vergleichbare Vorkenntnisse und vorhandene eigene Skizzen von Wiesbaden und Umgebung oder einem anderen Ort.
Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.
G21166 68,– €
1 Wochenende
Sa, 12.7.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 13.7.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Katja Rosenberg, Dipl.-Designerin FH, Illustratorin

Kultur und Kreativität
Malen und Zeichnen

Malen und Zeichnen
Anfänger und Fortgeschrittene
»Der erste Strich ist der schwierigste!« In diesem Kurs sollen das Selbstvertrauen gestärkt, das richtige Sehen geschult und ein harmonisches Farbempfinden trainiert werden. Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens werden erörtert und je nach Technik (Bleistift, Kohle, Buntstift, Acryl, Pastellkreide, Ölkreide, Aquarell) angewandt. Ziel ist das kreative, persönliche Umsetzen von Stillleben, Landschaft, Architektur und Lebewesen.
Materialkosten von 30,– € bitte am ersten Kurstag an die Kursleiterin zahlen.

G21190 24,00 Ustd. 86,– €
8 Abende, ab 21.1.2014
Di, 17:30 – 19:45 Uhr
Eva Raabe-Lindenblatt

G21191 24,00 Ustd. 86,– €
8 Abende, ab 1.4.2014
Di, 17:30 – 19:45 Uhr
Eva Raabe-Lindenblatt
www.raabe-lindenblatt.de

Offene Mal- und Zeichenwerkstatt
Zeichnen, Malen, Experimentieren… Sie können Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung und fachlichen Rat bei der Kursleiterin bekommen. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmer/inne/n der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, weiterzukommen. Auf Wunsch gibt es Tipps zu möglichen Themen, Vorlagen für Motive und Einführung in die verschiedenen Arbeitsweisen: z. B. Skizziertechniken für Analyse und Komposition, freie oder detailgetreue Methoden der Motivübertragung und des Bildaufbaus, Strategien zur Entwicklung einer eigenen künstlerischen Handschrift. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; Sie werden individuell betreut. Bitte beachten Sie: wir arbeiten nur mit lösemittelarmen Techniken. Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde.

G21197 30 Ustd. 99,– €
12 Abende, ab 3.2.2014
(Am 3.3./Rosenmontag findet kein Unterricht statt!)
Mo, 19:30 – 21:30 Uhr
Miriam Hartmann-Rösch
www.miriam-roesch.de

Rund um Wiesbaden – Malen und Zeichnen unterwegs
Sommerferienworkshop
Wir zeichnen und malen im Freien, vorzugsweise in Aquarell, Pastell etc. Dabei geht es um eine direkte Auseinandersetzung mit der Natur, idyllischen Orten und Landschaften rund um Wiesbaden. Bei »schlechtem« Wetter arbeiten wir in einem wettergeschützten Raum, wie z. B. dem Kurhaus oder Bahnhof. Es steht uns auch ein Kunstraum in der Villa Schnitzler zur Verfügung, in dem Skizzen und Entwürfe weiter bearbeitet werden können.
Erstes Treffen in der Villa Schnitzler: Mo, 28.7.2014, 9:00 Uhr.
Material bitte mitbringen (Sitzgelegenheit, Wasser, Farben, Stifte, Papier, Unterlagen, ggf. Wanderstaffelei).

G21206 20,00 Ustd. 72,– €
5 Vormittage, ab 28.7.2014
Mo-Fr, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

Pflanzen in der Natur zeichnen und malen
Was blüht denn da?
Im Apothekergarten können Sie die Heilpflanzen in Natura sehen und mit Bleistift und/oder Tusche zeichnen. Während dessen werden parallel Anwendungen und Wirkweise dieser Pflanze vermittelt. Ob Schafgarbe, Schöllkraut, Kapuzinerkresse oder Hirtentäschel… Es werden zwei bis drei Pflanzen ausgesucht, die auch noch im Spätsommer blühen. Jede Pflanze hat ihre Anmut und ihre Reize. In diese werden wir eintauchen, indem wir ihre typischen Merkmale betrachten und durch unsere Ausarbeitung festhalten. Wer möchte, kann die Skizzen zu Hause als Vorlage nutzen und nach Belieben – z. B. mit Aquarellfarben – variieren. Diese Varianten können wir uns am folgenden Termin anschauen und besprechen.
Zum Skizzieren Bleistifte verschiedene Härtegrade, Bleistiftspitzer, Tusche, Tuschebehälter, Tuschefüllhalter, Skizzenblock sowie Klappstuhl und Wasserbehälter nach Bedarf mitbringen.

G21199 45,– €
Treffpunkt oben im Pavillon Apothekergarten
2 Samstage, 12.7./19.7.2014
Sa, 11:00 – 14:00 Uhr
Antoinette LePère, Diplom-Designerin

Aktzeichnen
Intensivwochenende
Anfänger und Fortgeschrittene
Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das »Bewusste Sehen«. Das lernen wir am besten am lebenden Modell (1. Tag männliches und 2. Tag weibliches Modell). Sehr schnelle Skizzen, Bewegungsstudien und blindes Zeichnen helfen uns, Blockaden zu überwinden und in unseren ganz eigenen Zeichenstil hinein zu finden. Das intensive Zeichentraining, an zwei aufeinander folgenden Tagen, führt zu sehr guten Ergebnissen.
Bitte bringen Sie eine Menge Papier (Mindestformat DIN A2), persönlich bevorzugtes Material und sehr viel Lust zum Zeichnen und Experimentieren mit.

G21215 65,– €
1 Wochenende
Sa, 15.3.2014, 13:30 – 17:30 Uhr
So, 16.3.2014, 10:00 – 14:00 Uhr
Veronika Fass

Aktmalen
Einsteiger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
Die menschliche Figur ist als komplexer räumlicher Körper hervorragend geeignet, räumliches Vorstellungs- und Darstellungsvermögen zu üben. Proportionen, Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Körpers, Modellierung durch Licht und Schatten werden unter dem Schwerpunkt des Umgangs mit Farbe ebenso wie die Beobachtung des Ausdrucks der Figur und der Atmosphäre im Bild im Mittelpunkt stehen. Besonders geschult wird die Verbindung von Sehen und der Wiedergabe von Farbe und Proportion. Gearbeitet wird mit vielen verschiedenen Modellen. Auch dem Experiment wird Raum gegeben.
Die Dozentin hat an der Hochschule Rhein-Main unterrichtet.
Bitte mitbringen: Kunsthaarpinsel verschiedener Breiten, Farbe nach Belieben – Acryl, Gouache, etc., möglichst großformatige Papiere oder Malblöcke, alles weitere wird am ersten Abend besprochen.

G21221 21,33 Ustd. 105,– €
8 Abende, ab 22.1.2014
Mi, 19:15 – 21:15 Uhr
Susanne Kuehnhold, Diplom-Designerin

Aktzeichnen
Figürliches Zeichnen nach dem Modell
Anfänger und Fortgeschrittene
Diese Zeichenkurse richten sich sowohl an Teilnehmer/innen, die ein künstlerisches Studium beabsichtigen als auch an Hobby-Zeichner/innen, Anfänger und Fortgeschrittene. Ziel der Kurse ist, zu lernen, die Proportionen richtig zu erfassen, und die Entwicklung eines guten zeichnerischen Stils. Hierzu ergänzen spielerische und experimentelle Zeichenübungen die eigentlichen Aktskizzen. Viele kurze Skizzen, häufige Bildbesprechungen und Korrekturen kommen sowohl einer akademischen Aktdarstellung als auch dem künstlerischen Ausdruck zugute.
Bitte mitbringen: Bleistift und Zeichenpapier. Alles weitere wird am ersten Abend besprochen.

G21225 21,00 Ustd. 95,– €
8 Abende, ab 24.1.2014
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

G21230 21,33 Ustd. 95,– €
8 Abende, ab 24.1.2014
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

G21235 16,00 Ustd. 72,– €
6 Abende, ab 21.3.2014
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

G21236 16,00 Ustd. 72,– €
6 Abende, ab 21.3.2014
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

Das Porträt
Anfänger und Fortgeschrittene
Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung des Kurses. Die Figur wird mit einbezogen. Die Möglichkeiten der verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl können erprobt und vertieft werden.
Anfänger bitte mitbringen: 2 oder 3 weiche Bleistifte, Zeichenpapier DIN A3 oder DIN A2, Knetgummi.

G21270 32,00 Ustd. 115,– €
12 Vormittage, ab 24.2.2014
Mo, 9:30 – 11:30 Uhr
Doris Piéla

G21280 21,33 Ustd. 76,– €
8 Abende, ab 19.2.2014
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Doris Piéla

Poesie der Farbe
Aquarellmalerei
für Fortgeschrittene
Sie möchten einen Neuanfang wagen oder schätzen die Motivation durch Gleichgesinnte. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Stillleben, Landschaften etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten.
Zum ersten Tag bitte Papier DIN A4, Bleistift, Pinsel, vorhandene Aquarellfarben, Aquarellpapier mitbringen.
G21320 45,00 Ustd. 135,– €
15 Vormittage, ab 12.2.2014
Mi, 9:15 – 11:30 Uhr
Christine Kaiser

Aquarellmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Eine der ältesten Maltechniken – das Aquarell ermöglicht von zart fließend über lebendig bis kraftvoll leuchtend ein unmittelbares Farberlebnis. Grundlagen wie der Umgang mit den Materialien und den Gestaltungsmethoden von der Farbenlehre bis hin zur Komposition werden anhand einfacher Beispiele erprobt. Durch spontanes Arbeiten an verschiedenen Themen wird der Zugang zu den vielseitigen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei angestrebt. Ziel ist es, gegenständliche Vorgaben zu vereinfachen und malerisch zu interpretieren, um schrittweise zu einer individuell entwickelten Bildsprache zu gelangen. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Porträt, Landschaft, Stillleben etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten, die wir gemeinsam besprechen. Entdecken Sie die eigene Kreativität und lassen Sie sich durch Gleichgesinnte motivieren.
Anfänger erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.
G21340 32,00 Ustd. 105,– €
8 Vormittage, ab 10.2.2014
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

G21341 26,67 Ustd. 90,– €
10 Abende, ab 20.2.2014
Dieser Kurs findet wöchentlich statt!
Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Christine Kaiser

Aquarellmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Das Aquarell wurde jahrhundertelang von Malern als Entwurfs- und Skizzentechnik genutzt – erst im späten 18. Jahrhundert gewann dieses Genre Eigenständigkeit. Die Transparenz der Aquarell-Technik ermöglicht es in hohem Maße, Licht und Leichtigkeit darzustellen. Sowohl in der Prima-Malerei als auch bei der Lasur-Technik »malt« das Weiß des Untergrundes mit. Wir lernen, den Farbauftrag zu steuern – das empfindliche Gleichgewicht von Wassermenge und Farbpigmenten zu beherrschen – das Mischverhalten der Farben zueinander gezielt einzusetzen – dies alles ist Voraussetzung für gelungene Werke. Grundlagen von Farblehre und Komposition werden vermittelt. Gemalt wird nach eigenen Skizzen, Stillleben und Bildvorlagen. Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtseinheit. Bitte bringen Sie evtl. vorhandene Mal - utensilien und Skizzenpapier mit.
G21360 24,00 Ustd. 86,– €
8 Vormittage, ab 6.2.2014
Do, 9:30 – 11:45 Uhr
Isanna von Perbandt

Malen in der Provence
Sommerkurs 28.7. – 2.8.2014
Die Provence ist eine Landschaft voller Motive für die Malerei: Zypressen, Pinien, Olivenhaine, Lavendel- und Weinfelder, südliche Dörfer mit alten Brunnen, platanengesäumte Marktplätze, das flirrende Licht…
…und eine Gegend voller Kunst: Picasso in Antibes und Vallauris, Matisse in Nizza und Vence, Cézanne in Aix en Provence, Léger, Chagall und viele andere Maler und Bildhauer.
Wir arbeiten uns von der Zeichnung her über das monochrome Aquarell in die Farbe hinein, erfassen die Besonderheiten der Landschaft und des Lichtes mnit Stift, Kreiden, Aquarell oder Acryl. Der Unterricht beginnt am Morgen um 9:00 Uhr mit der Erarbeitung des Tagesthemas. Danach arbeiten wir in der Landschaft oder einem der alten Orte bis zum Mittag. Gegen 17:00 Uhr treffen wir uns im Innenhof zur gemeinsamen Korrektur.
Malkurs
max. 7 Teilnehmer/innen
40 Unterrichtseinheiten 320,– €
Isanna von Perbandt

Aquarellmalerei
Wochenendkurs
Anfänger und Fortgeschrittene
Allgemeine Einführung in die Technik der Aquarellmalerei – Umgang mit den Materialien Farbe, Papier, Pinsel – Erläuterung von Kompositions- und Farbenlehre anhand einfacher Beispiele. Malen nach der Natur und nach Bildvorlagen (unterschiedliche Landschaften, Stillleben und Figuren). Besprechung von Arbeitsergebnissen.
Ziel ist es, die vorgegebenen Motive zu vereinfachen und malerisch umzusetzen, um schrittweise zur eigenen freien Malerei zu gelangen.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste!
Eine Mittagspause ist von ca. 12:30 bis 13:30 Uhr geplant.
G21380 68,– €
1 Wochenende
Sa, 29.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 30.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Helmut Lippert

Farbempfinden
Pastell-Aquarell-Malerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Das Malen ermöglicht vielfältige Ausdrucksformen von der skizzenhaften Darstellung bis hin zu intensiv ausgearbeiteten Bildern hoher Farbbrillanz. Einfache Farbübungen, Techniken, Arbeiten nach Bildvorlagen bis hin zu Stillleben mit verschiedenen Themen.
Eigene Fähigkeiten und Vorstellungen werden kontinuierlich weiterentwickelt.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.
G21385 45,00 Ustd. 135,– €
15 Nachmittage, ab 10.2.2014
Mo, 15:30 – 17:45 Uhr
Christine Kaiser

Von der gegenständlichen bis zur abstrakten Malerei
in Aquarell und Acryl
Die Verbindung zwischen der Welt der Gegenstände und des abstrakten Denkens bereitet manch fortgeschrittenem Teilnehmer viele Probleme. Mit Hilfe konkreter Aufgaben werden wir gemeinsam den Weg von der Darstellung realer Gegenstände zur Erschaffung derer Symbole auf der Oberfläche des Papiers gehen. Vermittelt werden die technischen Möglichkeiten, dreidimensionale/plastische Wirkung im Bild zu erzielen. Voraussetzung für diesen Kurs: Grundkenntnisse im Zeichnen.
In der ersten Unterrichtsstunde findet eine ausführliche Materialbesprechung statt. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen.
G21390 26,67 Ustd. 95,– €
10 Abende, ab 20.2.2014
Do, 19:45 – 21:45 Uhr
Nona Gabrielyan

Ölmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Die Ölmalerei bietet die vielseitigs - ten Möglichkeiten zur Gestaltung: Prima-, Lasur- oder Spachteltechnik. Vorbereitung des Malgrundes, Techniken der Vorzeichnung. Aus theoretischen Erkenntnissen zur Malpraxis zu gelangen und umgekehrt ist das Ziel des Kurses. Von der Idee bis zum eigenständigen Ölbild. Erlernen eines soliden Bildbaus, Kontrast und

Anzeige
Pinsel
Kreiden
Papiere
Zeichenbedarf
Bastelmaterial
Künstlerzubehör
Staffeleien und Keilrahmen
Farben von Schmincke u. C. Kreul
10 % Rabatt bei Vorlage der vhs-Teilnahmekarte!

Jahre Fachgeschäft für Künstler
Vowinckel
BASTLERBEDARF
ZUM SELBERMACHEN GMBH
65185 Wiesbaden
Dotzheimer Str. 20
Telefon (0611) 371938
http://www.vowinckel.de

Kultur und Kreativität
Malen und Zeichnen

Harmonie, Komposition und Raumwirkung, Mischen von Farbe, Pinsel- oder Spachtelführung, Malstile. Benötigtes »Startset« wird in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.
G21500 36,00 Ustd. 108,– €
12 Abende, ab 25.2.2014
Di, 19:30 – 21:45 Uhr
Doris Happel

Freude am Malen
Die Kopie als Einstieg in die klassische Ölmalerei
Wochenendkurs: Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Die Auseinandersetzung mit Bildwerken vergangener Meister sensibilisiert die eigene künstlerische Wahrnehmung, klärt Komposition und bildnerische Zusammenhänge und verhilft zum unmittelbaren Einstieg in die Welt der Farben. So entstehen oft erstaunliche Ergebnisse. Obwohl die meisten Kunstwerke Ölbilder sind, lässt sich der Einstieg auch über andere Techniken finden: z. B. mit Acryl und Deckfarben oder mit zeichnerischen Mitteln wie Bleistift und Kohle. Der Schwerpunkt des Kurses liegt jedoch auf dem Malen mit Ölfarben. Daneben sind weitere Kursschwerpunkte: Die Auswahl der Farben, Farbmischungen, die Komposition und der Bildaufbau. Am Vorbesprechungsabend werden gemeinsam drei bis fünf Kopierthemen ausgesucht. Bitte bringen Sie zum Besprechen auch Ihr vor-handenes Malmaterial mit. Der erste Termin dient der Bildauswahl und Vorbesprechung.
G21530 75,– €
1 Wochenende
Fr, 31.1.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 8.2.2014, 9:00 – 16:00 Uhr
So, 9.2.2014, 9:00 – 16:00 Uhr
Michael Schubert

Acryl & Co.
In diesem Kurs mache ich Sie mit »Acryl(farben) & Co.« bekannt: Zunächst lernen wir die Verarbeitung der Acrylfarbe auf Papier und Leinwand kennen und als »Co.« stelle ich Ihnen verschiedene Techniken und Hilfsmaterialien vor, darunter auch diejenigen, die mit Acryl nicht so bekannt oder üblich sind. Auch wenn Sie »Acryl und Co.« schon zu kennen meinen, finden Sie bei uns sicher ein paar neue Impulse und Anregungen, die Sie mit Ihren eigenen Ideen verbinden können. Machen Sie mit!
Materialbesprechung in der ersten Unterrichtsstunde.
G21550 33,33 Ustd. 112,– €
10 Vormittage, ab 15.1.2014
Mi, 9:30 – 12:00 Uhr
Erika Fiedler

Acrylmalerei
Einstieg und Perspektiven
Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten. Da mit Wasser verdünnbar, tragen sie Anwendungsaspekte der Aquarell- und Temperamalerei in sich und können auch pastos oder gespachtelt eingesetzt werden. Ihr relativ unproblematischer Auftrag auf unterschiedlichen Materialien macht sie zusätzlich attraktiv. Gründliche Einführung in diese Maltechnik und ihre Anwendungsbereiche.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.
G21560 36,00 Ustd. 115,– €
12 Nachmittage, ab 4.2.2014
Di, 14:00 – 16:15 Uhr
Gudo Knabjohann

Malen im Atelier
Für Einsteiger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
Im hellen und freundlichen Ambiente der Kunstwerkstatt von Gabriela Arellano haben Sie die Gelegenheit, Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik auszuprobieren oder bereits erworbene Kenntnisse zu vertiefen. Sie können mit Bleistift, Kohle oder farbigen Kreiden zeichnen und in Pastell, Acryl oder auch Öl malen und neue Mischtechniken kennenlernen. Dabei steht Ihnen der Rat und die Anregung der Künstlerin zur Verfügung. Das konzentrierte Arbeiten sowie der Austausch untereinander beflügeln die eigene Kreativität. Selbstverständlich gibt es dazu Arbeitshilfen, thematische Anregungen und Strategien, die zur Entwicklung des eigenen Stils oder der Themenfindung sowie Fragen der Umsetzung und Komposition dienlich sind. Die Betreuung erfolgt individuell. Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde. (Kleingruppe)
Atelier Arellano
G21563 112,– €
6 Abende, ab 6.3.2013
Mi, 19:00 – 22:00 Uhr
Gabriela Arellano

Experimentelles Malen in Acryl
Mischtechniken – Collage Wochenendworkshop
An diesem Wochenende liegt der Schwerpunkt auf experimentellen, kreativen Techniken der Malerei – auf Papier und/oder auf Leinwand. Zusatzmaterialien wie Ölkreiden, Strukturpaste, Faserpapiere und Materialien wie Schnur, Jute und Sand kommen zum Einsatz. Die Bildthemen sind vorwiegend abstrakter Natur, wir gehen in einen Dialog mit dem entstehenden Bild und malen vorwiegend assoziativ, d. h. wir schauen, was passiert. Auch erfahren wir eine Menge über Komposition; »wie kommt Spannung ins Bild« soll eines der Kernthemen sein. Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.
G21567 62,– €
1 Wochenende
Sa, 22.2.2014, 9:30 – 15:30 Uhr
So, 23.2.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

G21568 62,– €
1 Wochenende
Sa, 10.5.2014, 9:30 – 15:30 Uhr
So, 11.5.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

Acrylmalerei
Wochenendseminar »Ich bin kreativ!«
Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf zwei Leinwänden 50 × 60 cm auszuprobieren?
Farbe, Pinsel und Leinwände werden Ihnen zum Preis von 28,– € »handgerecht« serviert (direkt bei Kursbeginn an die Kursleiterin zu zahlen).
Bitte bringen Sie gute Laune und eine Tube »Geduld« mit. Ich freue mich auf Sie.
Die Mittagspause ist geplant von ca. 12:30 bis 13:30 Uhr.
Bitte mitbringen: Bleistift und Schere, alte Lappen oder Haushaltspapier, Verpflegung (»Mittagessen«). Für Kaffee und Tee sorgt die Kursleiterin.
G21570 68,– €
1 Wochenende
Sa, 5.4.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 6.4.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Erika Fiedler

Kreativ mit Acryl
Workshop in den »Weihnachtsferien« (für Erwachsene)
Anfänger und Fortgeschrittene stoßen oft an Grenzen – sich überhaupt an ein Bild heranzutrauen und den eigenen Ansprüchen zu genügen. In diesem Workshop können Sie sich Freiheit und Zeit zum Experimentieren geben, gewohnte Wege verlassen, neue Herangehensweisen und Techniken ausprobieren, sich auf das Wesentliche konzentrieren und Sinn für die Fläche entwickeln. Die Dozentin gibt Ihnen individuelle Unterstützung in Auswahl und Zusammenstellung der Farben, Anordnung von Farbflächen, Übergang zwischen den Flächen, Entstehung der Form aus der Fläche, Farb- und Formkontrast, Gesamteindruck und Details und Verwendung der Acrylfarben und Pinseltechnik.
Bitte mitbringen: Grundfarben (Acryl) + weiß + schwarz, verschiedene Leinwandformate, unterschiedliche Pinselstärken
G21571 20,00 Ustd. 82,– €
5 Tage, 6. – 10.1.2014
Mo – Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

Acrylmalerei am Samstag
»Ich bin kreativ!« (55+)
Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf Leinwand auszuprobieren?
Farbe, Pinsel und 2 Leinwände werden Ihnen zum Preis von 24,– € »handgerecht« serviert (Material bitte bei der Kursleiterin bezahlen).
Bitte bringen Sie gute Laune und eine Tube »Geduld« mit. Ich freue mich auf Sie.
Mitbringen müssen Sie nur etwas für Ihre Mittagspause (ca. 12:30 – 13:30 Uhr) und ein paar alte Lappen
Für Tee und Kaffee sorgt die Kursleiterin.
Bitte mitbringen: Einen Imbiss für die Mittagspause (ca. 12:30 – 13:30 Uhr) und ein paar alte Lappen.
Für Kaffee und Tee sorgt die Kursleiterin.
G21572 34,– €
1 Tag, ab 17.5.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Erika Fiedler

Malen in Acryl (oder Öl)

mit Pinsel, Spachtel und Messer

Wochenendworkshop
für Anfänger und Fortgeschrittene
Die Technik des Malens mit dem Spachtel oder dem Messer ist eine Verfahrensweise, die Ende des 19. Jahrhunderts vor allem durch den Realisten Gustave Courbet in die Kunst eingebracht wurde. Die Technik verlangt etwas Geschicklichkeit und Geduld, ist aber ansonsten gut zu erlernen. Voraussetzung ist, dass sich der Malschüler an eine spezielle Technik des Bildaufbaus hält, die im Workshop grundlegend vermittelt wird. Das Ergebnis sind Flächen, die wie emailliert erscheinen. Kursablauf: theoretisches Basiswissen und Auswahl der Motive – Anlegen von Vorzeichnung und Grundierung – Motivseparierung – Malen mit Pinsel und Erlernen der Spachtel- und Messertechnik.
Die Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

G21575 80,– €
1 Wochenende
Sa, 25.1.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 26.1.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

Acrylmalen

Schritt für Schritt zum Bild

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
In entspannter Werkstattatmosphäre können Anfänger den Umgang mit Acrylfarben erlernen und Erfahrene ihre Kenntnisse vertiefen. Sie erhalten vielseitige Unterstützung bei der Realisierung eigener Bildideen. Die praktische Arbeit wird durch Vermittlung von Grundwissen ergänzt. Kursablauf: Erläuterungen zum Material und Auswahl der Motive – Anlegen von Vorzeichnung, Quadrierung und Grundierung – Einführung in den professionellen Bildbau – Erlernen differenzierter Acryltechniken, dabei Einführung in die Farbtheorie – Tipps zum Ermischen der Farben – Erproben maltechnischer Eigenschaften. Es können auf Wunsch Papiere, Stoffe (Collage) oder Sand eingearbeitet oder die Farben mittels Acrylgel verstärkt werden. Bitte Gemäldeabbildungen, Fotos, Postkarten oder Stillebengegenstände als Anregung mitbringen. Ob gegenständlich oder abstrakt gearbeitet wird, entscheiden Sie selbst. Die professionelle schrittweise Vermittlung der Grundlagen macht den Workshop auch für Anfänger interessant.
Der erste Abend dient der Materialbesprechung.

G21576 90,– €
1 Wochenende
Sa, 3.5.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 4.5.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

Freie Malerei

Anfänger und bisherige Teilnehmer

Der Kurs setzt die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, an den Anfang, wobei die Kursleiterin mit Rat und Tat zur Seite steht. Auch welche Methode man wählt (realistisch, abstrakt oder experimentell), ist freigestellt, so dass der Kurs eine spannende Vielfalt bietet. Aus der Praxis heraus werden Fragen zu Farbmischungen, Bildbau, Malweise, Pinselführung und vieles mehr thematisiert. Anfänger beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, ohne die es nicht geht. Fortgeschrittene setzen ihr eigenes Bildthema fort. Jeder bringt zur ersten Besprechung Motive mit. Das können z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen sein, die man interpretieren möchte. Wenn man nichts findet, bedient man sich aus der Mappe der Kursleiterin. Eine Materialliste wird passend zu den Motiven in der ersten Veranstaltung besprochen.

G21600 32,00 Ustd. 98,– €
8 Abende, ab 28.3.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Doris Happel

Malen am Vormittag

Anfänger und Fortgeschrittene

Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Landschaft, Figur, Stilleben (nach Bildvorlagen) können ebenso Thema sein wie Abstraktionen und Experimente. Die Technik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell), wobei auch Mischtechniken möglich sind. Anfänger werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht. Das jeweils benötigte Material wird zu Beginn des Kurses vorgestellt. Die Korrektur erfolgt individuell im Einzelgespräch. Bei einem Museumsbesuch erfahren Sie, wie es die Meister gemacht haben.
Nach Absprache wird ein zusätzlicher Nachmittagstermin (Museumsfahrt oder alternativ Film zur Kunst) stattfinden.

G21625 40,00 Ustd. 140,– €
10 Vormittage, ab 14.3.2014
Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Doris Happel

Kalligraphie und Schriftkunst

Wochenend-Workshop
Anfänger und Fortgeschrittene

Die Beschäftigung mit Kalligraphie, ästhetischer Schriftgestaltung und Schreibkunst ist eine meditative Besinnung auf unsere ureigensten kreativen Fähigkeiten. In unserem Workshop erhalten Sie zunächst einen Überblick über die wichtigsten »Hand«-Schriften. Danach beginnen Sie mit dem Einüben der Alphabete. Durch Kombination mit künstlerischen Ausdrucksverfahren (z. B. Schmuckkalligraphie und Ornamentik) erschließen Sie sich in einem dritten Schritt eine Fülle praktischer Anwendungen und stellen eigene Schriftgestaltungen (z. B. Einladungskarten, Geschenkanhänger, kalligraphische Bilder) her. Ziel des Workshops ist es, Schreiben als erlebnisreichen, kreativen Prozess zu erfahren.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

G21627 75,– €
1 Wochenende
Sa, 15.3.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 16.3.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

G21628 75,– €
1 Wochenende
Sa, 12.4.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 13.4.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

25.000 Hobby-, Künstler- und Bastelartikel auf 950 m²

idee. ist farbe. papier. pinsel. filz. knete. glitter. keilrahmen. blöcke. stempel. stanzer. klebstoff. stifte. band. perlen. fotokarton. ideen...

Mo – Fr 10 – 19 Uhr
Sa 9 – 19 Uhr geöffnet
Dern'sche Höfe
Mauergasse 2 – 8
65183 Wiesbaden
t 0611 . 17 25 09 75
www.idee-shop.de

idee.
der creativmarkt

Anzeige

Kultur und Kreativität
Malen und Zeichnen

Jour fixe zur Kunst und Kunstgeschichte
Arbeitsgemeinschaft zur Kunsttheorie und Begutachtung ihrer Werke
Kenntnisse der bildnerischen Mittel erwerben, der künstlerischen Methodik nachspüren, wissen wollen, »wie es gemacht wird«: Im Jour-Fixe studieren Sie Motive und Sujets bedeutender Künstlerpersönlichkeiten ebenso wie zeitgenössische Positionen und lernen auf diese Weise die Grundlagen der Kunst und Kunstgeschichte kennen.
Zudem haben Jour-Fixe-Teilnehmende Gelegenheit, auch eigene Werke zu präsentieren und einer Beurteilung zu unterziehen. Der Kurs eignet sich aber nicht nur für Malschüler und Künstler, die ihren Kenntnisstand erweitern möchten, sondern auch für allgemein Kunst- und Kulturinteressierte. Die aktuellen Termine und Themen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, den Sie in der Geschäftsstelle der vhs oder der Villa Schnitzler erhalten. Termine:
18.1./8.2./8.3./7.6./5.7./1.11.2014
G21629 20,00 Ustd. 160,– €
6 Samstagvormittage
Sa, 10:00 – 12:30 Uhr
Doris Happel

G21630 20,00 Ustd. 160,– €
6 Samstagenachmittage
Sa, 13:15 – 15:45 Uhr
Doris Happel

Atelier Malwerkstatt am Samstag
Individuelle Förderung - Sie erschaffen sich Ihr eigenes Kunstwerk!
In einer Kleingruppe wird in verschiedenen Techniken gearbeitet: Sie erlernen das Reliefbild, die Collage und die Monotypie. Die einzelnen Schritte werden fachlich angeleitet und in ihren verschiedenen Möglichkeiten technisch ausgelotet. Die Kleingruppe ermöglicht, dass gleichzeitig in den genannten Techniken gearbeitet werden kann. Farbenlehre und Bildaufbau werden während des Arbeitsprozesses zusätzlich kennengelernt und umgesetzt. Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer/Innen.
Bitte mitbringen: weichen Bleistift, Wasserfarben, Zeichenblock, Pinsel, Wasserglas, Schere.
G21640 85,– €
4 Samstage, ab 18.1.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Petra von Breitenbach

Mappenkurs
für Kunst- und Designstudium
Beratung, Konzept und Übungen für eine individuelle Mappe
Dieser Workshop richtet sich an Studienbewerber im gestalterischen Bereich, z. B. Kunst und Design.
Sie arbeiten an einer Mappe, wollen eine Aufnahmeprüfung bestehen, sind begabt, haben aber keine Ahnung, auf was es ankommt, können die eigenen Arbeiten nicht einschätzen…?
Dieser Kurs bietet eine Orientierung. Wir besprechen bereits vorhandene Arbeiten der Teilnehmer, geben individuelle Tipps. An Beispielen erfolgreicher Mappen wird das Niveau verdeutlicht, welches in Begabtenprüfungen gefordert wird. Allerdings entsteht hier keine Einheitsmappe, sondern wir sprechen über die Entwicklung eines individuellen Mappenkonzepts; dazu lernen wir kreative Denktechniken kennen. Informationen und Tipps zu Mappen und Prüfungen werden ergänzt durch praktische Übungen in verschiedenen Darstellungstechniken (z. B. Zeichnen, Farbe etc.).
Bitte mitbringen: Bereits vorhandene Arbeiten, viel Skizzenpapier DIN A3/A2, Bleistifte 2B und 7B.
G21642 95,– €
1 Wochenende
Do, 6.3.2014, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 8.3.2014, 10:00 – 18:30 Uhr
So, 9.3.2014, 10:00 – 18:30 Uhr
Axel Himburg

Im Porträt: Valeka Klatt

Valeska Klatt wurde 1975 in Offenbach am Main geboren, ist in Baden-Württemberg aufgewachsen und zog nach dem Abitur über das Wendland nach Lüneburg und Hamburg, wo sie nach Praktika in einer Möbeltischlerei und in der Bühnenbildnerei eines Hamburger Theaters das Studium der Illustration begann. Nach einer mehrmonatigen Sprach- und Studienreise durch Südamerika wechselte sie nach Leipzig, an die traditionsreiche Hochschule für Grafik und Buchkunst, wo sie ihr Kunststudium fortsetzte. Dort sammelte sie Erfahrung mit sämtlichen relevanten Drucktechniken, von Holzschnitt über Siebdruck hin zu Lithografie und Radierung. Ein Jahr ihres Studiums verbrachte sie an der Kunsthochschule in Cuenca, Castilla la Mancha (Spanien). Nach dem Diplom machte sie einen Abstecher in Form von Weiterbildung und Praktikum in die Welt des Web-Designs und der dazugehörigen Programmierung. Inzwischen arbeitet sie als selbständige Illustratorin und leitet künstlerische Kurse (z.B. Comic-Workshops). Sie schätzt akademisches Zeichnen genauso wie klassische Malerei und experimentelles Drucken. Ihr Gestaltungsrepertoire beinhaltet neben sämtlichen grafischen Mitteln auch Collagen und andere dreidimensionale Objekte. Ein Ziel von ihr ist es, auch Menschen, die der festen Überzeugung sind, künstlerisch wenig Talent zu haben, dazu zu bringen, Freude an der Gestaltung zu entwickeln und sich in den unterschiedlichen Techniken auszuprobieren.

Ausdrucksvolle Unikate erstellen
Grafisches Arbeiten mit »Schabkarton«
Schabkarton ist ein speziell für die Schabtechnik gestrichener und bedruckter Karton. Die Zeichnung wird mit einem Messer oder Cutter aus der schwarzen Oberfläche herausgeschabt, wodurch die weiße, darunterliegende Kreidefläche sichtbar wird. Damit können Sie ähnlich kontrastreiche Ergebnisse wie im Holz- oder Linolschnitt erzielen. Das Material gestattet sowohl filigranes, detailreiches, als auch flächiges Arbeiten.
Die Teilnehmer werden am Ende ein Unikat in den Händen halten. Das Endergebnis ist nicht wie bei Drucktechniken spiegelverkehrt, wodurch sich problemlos Schrift integrieren lässt. So können wir z. B. Karten (Glückwunsch- oder Osterkarten) mit handschriftlichen Grüßen anfertigen. Von Porträt über Landschaftsbilder bis hin zum Stillleben ist alles möglich. Wer Vorlagen und Skizzen hat, kann diese gerne mitbringen. Für diese Technik benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Falls vorhanden, bringen Sie bitte Cutter, weiche Graphitstifte und Radierwerkzeug mit. Spezielle Schabwerkzeuge und -kartons können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden, Schabkarton wird nach Verbrauch berechnet. Die Kosten sind verbrauchsabhängig, das Minimum liegt bei ca. € 5,–.
G21645 42,– €
1 Wochenende
Fr, 21.3.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 22.3.2014, 10:00 – 15:00 Uhr
Valeska Klatt,
Dipl.-Grafikerin und Illustratorin

Künstlerisches Gestalten

Mosaik-Workshop
»Scherben bringen Glück!«
Anfänger und Fortgeschrittene
Kleingruppe
In diesem Kreativworkshop erlernen Sie die Technik des Mosaizierens und stellen gleichzeitig einkleines, persönliches Kunstwerk her. Nach einer Einführung in die verschiedenen Techniken und Materialien machen wir erste Übungen mit der Mosaikzange. Als Objektträger benutzen Sie Spiegel mit breitem Rahmen und Holzplatten.
Auch fortgeschrittene Teilnehmer können sich an diesem Wochenende neuen Herausforderungenstellen! Ich berate Sie gerne im Vorfeld! Werkzeuge und Materialien (Fliesen, Nuggets, Objektträger), die Sie brauchen, werden zur Verfügung gestellt. Eigene Ideen sind herzlich willkommen! Wir erstellen die Objekte in der direkten Legemethode. Jeder Teilnehmer ist am Ende des Kurses in der Lage, zu Hause allein mit diesem vielfältigen Hobby fortzufahren. Freuen Sie sich auf ein schönes, kreatives und faszinierendes Wochenende.
Es fallen zusätzliche Materialkosten von ca. 20,– € an.
G22060 85,– €
28.3.2014, 19:30 – 21:30 Uhr;
29.3.2014, 10:00 – 18:00 Uhr;
30.3.2014, 10:00 – 14:00 Uhr;
2.4.2014, 18:00 – 20:00 Uhr
Sabine Stamm

Bogenschießen
für Frauen
G86810 11,33 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5 .2014, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 10.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Cordelia Rüb
Nähere Informationen auf Seite 163

Faszination »Intuitives Bogenschießen«
mit Wolfgang Heitz
G86830 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 24.5.2014, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 25.5.2014, 10:00 – 16:00 Uhr

H86840 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 12.7.2014, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 13.7.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Nähere Informationen auf Seite 163

Kreativreisen

Malen, Zeichnen und Erleben im Kyffhäusergebirge
Achtttägige Malreise nach Bad Frankenhausen (Thüringen)
vom 26.7. bis 2.8.2014
für Anfänger und Fortgeschrittene
Natur und Geschichte – in ihrer ganzen Vielfalt und Einmaligkeit vereint auf kleinstem Raum – das ist der Reiz eines der schönsten Mittelgebirge Deutschlands. Kaiser und Könige, Grafen und Fürsten hinterließen sagenumwobene Burgen uns Schlösser, die Sie mit Skizzenblock und Fotoapparat künstlerisch entdecken. Für die Ausarbeitung dieser (und eigener) Motive steht ein Seminarraum zur Verfügung. Realistische Landschaftsmotive und Figurenbilder können ebenso Thema sein wie Abstraktionen. Technik und Bildmotiv werden von Ihnen je nach Vorliebe gewählt (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell, wobei auch Mischtechniken möglich sind).
Anfänger werden mit der gewünschten Technik vertraut gemacht und eignen sich die Grundlagen der Malerei an. Fortgeschrittene erhalten Gelegenheit, eigene Bildprojekte mit fachlicher Unterstützung zu verwirklichen. Sie widmen sich eine Woche lang entspannt Ihrer Lieblingsbeschäf - tigung und erzielen Schritt für Schritt Fortschritte im Zeichnen und Malen.
Sie wohnen in der Kur- und Solestadt Bad Frankenhausen, in der sich auch der Seminarraum befindet. An- und Rückreise erfolgen individuell.
Informationsabend
nur für angemeldete Teilnehmer:
Donnerstag, 24.7.2014, 18:30 – 20:00 Uhr.
H29189R 490,– €
Doris Happel (Gebühr für Malkurs)

Malen und Zeichnen in Tirol am Wilden Kaiser (Österreich)
Achttägige Kreativ-Malreise ins Brixental für Anfänger und Fortgeschrittene
vom 24. bis 31.8.2014
Leitung: Doris Happel
Umgeben von der majestätischen Natur der österreichischen Hochalpenlandschaft, im idyllischen Brixental, unweit des Kulturzentrums Kitzbühel und des Gebirgsmassivs des Wilden Kaiser, widmen Sie sich entspannt der Malerei und Zeichnung. Für die gesamte Dauer steht ein großzügiger Seminarraum zur Verfügung. Bei schönem Wetter kann im Garten des Hotels gemalt werden. Anfänger werden behutsam mit der Technik der Aquarell- oder Acryllmalerei vertraut gemacht. Fortgeschrittene realisieren mit fachkundiger Unterstützung eigene Projekte. Ausflüge zu Motiven der Umgebung, Gondelfahrten in die benachbarte Bergwelt bringen eine Fülle zusätzlicher Anregungen, die per Foto festgehalten und vor Ort entwickelt werden. Weitere Motivvorlagen sind vorhanden, können aber gerne auch mitgebracht werden. An- und Rückreise erfolgen individuell. Unterbringung mit Halbpension auf eigene Kosten (reichhaltiges Frühstückbüffet und Abendessen im Ferienhotel mit Hallenbad, Sauna und großer Gartenterrasse / 61,– €)
Informationsabend
nur für angemeldete Teilnehmer:
Donnerstag, 24.7.2014, 20:00 - 21:00 Uhr.
H29190R 490,– €
Doris Happel (Gebühr für Malkurs)

Zu beiden Reisen erscheinen Sonderprospekte, die in der vhs-Geschäftsstelle Wiesbaden (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ab Ende Januar ausliegen oder kostenlos angefordert werden kann.

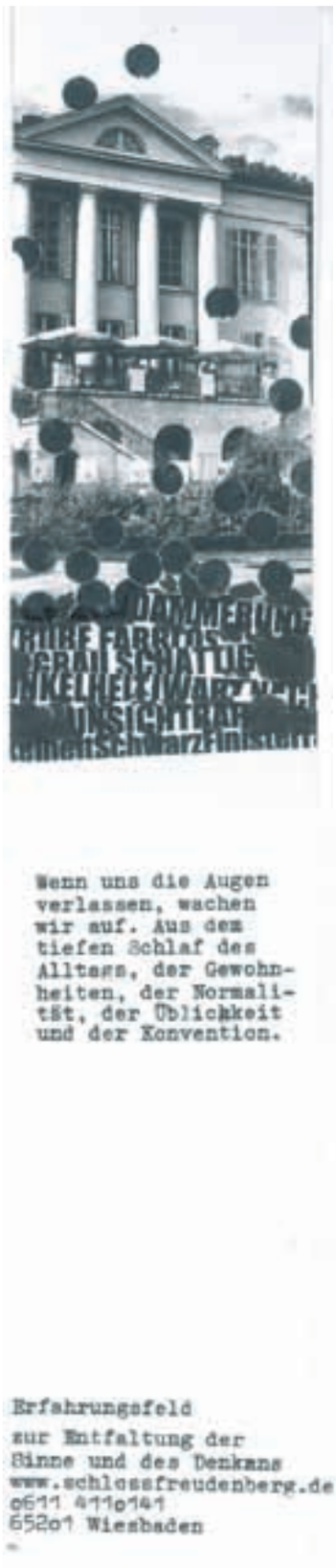
Bogenbauseminar
Wochenendworkshop
In diesem zweitägigen Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit, einen gebrauchsfähigen Bogen herzustellen. Als Vorbild dienen uns mittelalterliche Bogen sowie Wikinger-, Englische- oder Flachbögen. Moderne Komposit- und Osagerohlinge stehen auch zur Verfügung. Zwei Pfeile ergänzen die Ausrüstung. Neben fachkundiger Anleitung hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, einen Bogen herzustellen, der auf ihn persönlich zugeschnitten ist. Teilnahme für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.
Die Materialkosten in Höhe von 100,– € sind an den Dozenten zu zahlen. Für Komposit oder Osage orange Rohlinge kommen noch 45,– € dazu. Für sein leibliches Wohl sorgt jeder selbst.
G22064 79,– €
1 Wochenende
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
So, 6.4.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
Michel Bombardier

Didgeridoo
Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung
Erlernt wird die Herstellung und das Spiel auf diesem ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels (z. B. wird es auch bei asthmatischen Erkrankungen und Schlafapnoe eingesetzt) beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkulärатmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. In diesem Seminar lernen Sie, Ihr eigenes Instrument zu bauen, in der traditionellen Punkt-in-Punkt-Malerei (Dot-Painting) zu bemalen und es zu spielen in Verbindung mit der richtigen Atmung und Entspannung. Bitte bringen Sie eine Decke mit. Materialkosten für Didgeridoo und Versiegelung je nach Ausführung ab 65,– €.
G22065 68,– €
1 Tag, 18.5.2014
So, 9:30 – 19:00 Uhr
Ulrich Soppa

Die »Nanas« der Niki de Saint Phalle
oder: Kunst und Frauenpower
Kunst und Frauenpower vereinen sich in der schillernden Künstlerin Niki de Saint Phalle sehr eindrucksvoll. Wir werden uns mit dem Leben und den Werken der Künstlerin auseinandersetzen. Die Teilnehmer erfahren einiges über die farbenfrohe Künstlerin, ihr Leben, ihren künstlerischen Werdegang, persönliche Ansichten und ihre Freundschaft zu anderen Künstlern, insbesondere zu Jean Tinguely. Fotos und Bücher werden uns inspirieren und jeder Teilnehmer baut seine eigene individuelle »Nana« (ca. 40 cm hoch). Fröhliche ausdrucksvolle Farben werden das Grundgerüst aus Draht und Pappmaché vollenden. Es werden keine besonderen handwerklichen Fähigkeiten vorausgesetzt.
Materialien werden zur Verfügung gestellt, die Materialkosten von ca. € 20,– (je nach Gewicht) zahlen Sie bitte an den Dozenten. Bitte Kiste o. ä. zum Transport der Figur mitbringen.
G22067 68,– €
16.2.2014, 11:00 – 18:00 Uhr;
23.2.2014, 11:00 – 16:00 Uhr
Gerd Wolf, Bildhauer

Goldschmieden
für Anfänger
Sie stellen aus Sterlingsilber einen Anhänger oder Ohrschmuck her, um hierbei einen Einblick in die Arbeitstechniken des Goldschmiedehandwerks zu bekommen. Sie werden sägen, biegen, feilen, löten und hierbei ein individuelles Schmuckstück herstellen.
Bitte Arbeitskleidung mitbringen. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und nach Verbrauch berechnet.
G22083 49,– €
1 Nachmittag, 9.5.2014
Fr, 15:00 – 21:00 Uhr
Susanne Geiger

Kultur und Kreativität
Künstlerisches Gestalten



Anzeige

Ihr Unikat mit edlen Steinen

Schmuckgestaltung mit Edelstahldraht – für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Kreieren Sie Ihre Schmuckstücke wie Halsketten, Armbänder, Ohrhänger/-stecker und Schlüsselanhänger einfach selbst! Über 100 Edelsteine wie z. B. Lapislazuli, Rosenquarz aber auch unbekanntere Steine wie Mookait und Disthen, preiswerte Echtperlen und 925-Silberteile werden Ihnen zu Kursbeginn vorgestellt. Wir arbeiten mit allergenfreiem Edelstahldraht und 925-Silber-Quetschperlen nach einer speziellen Methode, mit der es gelingt, in kurzer Zeit selbst Schmuck herzustellen, der trotzdem sehr stabil ist. Kratzende Drahtenden gibt es nicht mehr! Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert werden. Werkzeuge werden bereitgestellt. Es entstehen Materialkosten – je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für ein Paar Ohrhänger aus 925-Silber mit Zuchtperlen ab 7,– €, für eine Halskette zwischen 10,– und 50,– €. Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger.

G22084 **45,– €**
1 Tag, 22.3.2014
Sa, 10:30 – 17:30 Uhr
Elinka Sturm, Schmuckdesignerin und Geografin

Silberschmiedekurs

Außergewöhnliche Ringe

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein besonderer Ring. Er besteht aus verschiedenen Silberdrähten und schmalen Blechstreifen, die vor dem Zusammenfügen mit einer Oberflächenstruktur versehen werden. Jeder Ring wird ein wunderschönes Unikat, da die Silberstreifen verschlungen und individuell gestaltet werden. Auch durch das Einfügen von Messing und Kupfer entsteht eine eigene Note. Zusätzlich kann der Ring veredelt werden, indem die Teilnehmer Steine oder Perlen einsetzen. Auf diesem Wege können auch Kettenanhänger oder Ohrringe gestaltet werden.
Das Handwerkszeug wird gestellt. Die Materialkosten je nach Verbrauch (ca. 30,– bis 60,– €) kommen hinzu.

G22086 39,– €
1 Tag, 15.2.2014
Sa, 11:00 – 17:00 Uhr
Elvira Reetz

Silberschmiedekurs

Schönes fürs Handgelenk

Klassisch oder flippig – mit geflochtenen oder glatten Lederbändern, mehrreihig oder im Makrameestil mit selbstgeschmiedeten Anhängern, Armbändern aus selbstgelöteten Silberösen oder Silberarmspangen können Sie Ihren Arm verschönern. Auch ein Perlenarmband ist nicht zu verachten.
Das Handwerkszeug wird gestellt. Materialkosten je nach Verbrauch kommen hinzu (ca. 30,– bis 60,– €).

G22087 39,– €
1 Tag, 8.3.2014
Sa, 11:00 – 16:00 Uhr
Elvira Reetz

Silberschmuck

mal anders mit SilberClay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die Silber Clay-Modelliermasse. Mit Silber Clay kann man schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich so einfach wie Ton verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke sogar geeignete Steine, verschiedene Glassorten, Sterlingsilber einarbeiten. Dieser Kurs ist hervorragend für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.
Das Material ist vorhanden und wird je nach Verbrauch abgerechnet. Ein kleines Schmuckstück kostet etwa 30,– €. Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug beträgt 5,– €. Zum ersten Termin sind Papier, Bleistift und Schere mitzubringen.

G22089 45,– €
1 Tag, 15.6.2014
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Cilmara de Oliveira, Diplom-Schmuckdesignerin

Buchbinden

Wochenendseminar für bisherige Teilnehmer und Einsteiger
Vermittelt wird ein Einstieg in das handwerkliche Buchbinden mit kleiner Materialkunde. Sie lernen verschiedene Heft- und Bindetechniken, das Herstellen von Bucheinbänden in verschiedenen Materialien wie Papier, Gewebe bis einfache Ledereinbände. Dazu gehören auch selbstgestaltete Buntpapiere bei Bedarf. Das Fertigen von Sonderarbeiten wie Mappen, Kästchen, Kassetten und Fotoalben. Das Reparieren von alten Büchern unter fachmännischer Anleitung.
Bitte eigene Buchbindewerkzeuge (Schere, Pinsel, Falzbein, Bleistift, Klebstoffbehälter usw.) mitbringen und die zu bindenden Bücher bzw. zu fertigenden Objekte. Falls nicht vorhanden, können die Werkzeuge und Materialien gegen Gebühr über den Kursleiter erworben werden. Bitte melden Sie sich mindestens 14 Tage vor Kursbeginn beim Kursleiter unter E-Mail: info@buchbindereihassdenteufel.de oder Telefon (0 61 31) 47 26 51 wegen des Liefertermins. Das Werkstattgeld von 16,– € und ggf. weitere Materialkosten nach Verbrauch sind an den Kursleiter zu entrichten.

G22110 73,– €
1 Wochenende
Sa, 1.2.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 2.2.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel, Buchbinder-Meister

G22111 73,– €
1 Wochenende
Sa, 8.3.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 9.3.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel, Buchbinder-Meister

G22112 73,– €
1 Wochenende
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 6.4.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel, Buchbinder-Meister

G22113 73,– €
1 Wochenende
Sa, 10.5.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 11.5.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel Buchbinder-Meister

G22114 73,– €
1 Wochenende
Sa, 14.6.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 15.6.2014, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel, Buchbinder-Meister

Ikebana

Die Kunst des Blumensteckens nach der Sogetsu-Schule
Anfänger und Fortgeschrittene

Ikebana hat in Japan eine über 1300 Jahre alte Tradition und hat auch in Deutschland viele Liebhaber gefunden. Ikebana bedeutet die uralte Kunst der Japaner, Blüten, Zweige und Blätter in den verschiedensten Gefäßen nach bestimmten Regeln anzuordnen.
Zu der Kursgebühr kommen Materialkosten hinzu (Blumen-Igel, Blumenschere etc.) sowie Blumengeld ca. 6,– € je Unterrichtstag.

G22160 30,00 Ustd. 89,– €
15 Vormittage, ab 30.1.2014
Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Heidemarie Shockley

G22170 30,00 Ustd. 89,– €
15 Abende, ab 30.1.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Heidemarie Shockley

G22180 30,00 Ustd. 89,– €
15 Abende, ab 30.1.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Heidemarie Shockley

Ikebana

Dekorative Blumenarrangements

Ikebana ist japanische Blumenkunst, traditionell und zeitgemäß, bewährte Regeln befolgend und doch anpassungsfähig und kreativ. Entspannen und erfreuen Sie sich beim künstlerischen Gestalten und überraschen Sie Ihre Familie, Freunde und Gäste mit grazilen Gestecken im fernöstlichen Stil.
Falls vorhanden, bitte zum Kurs zwei Gefäße mit flachem Boden und ca. 5 cm Tiefe, eine scharfe Blumenschere und Blumenigel (auch bei der Kursleiterin erhältlich) mitbringen.
In der Kursgebühr sind Blumenkosten in Höhe von 18,– € für zwei Arrangements enthalten.

G22193 35,– €
1 Vormittag, 29.3.2014
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Indahrusmiati Frank

Origami und Pop-up

mit Ostermotiven für Kinder und ihre Eltern

Ostern ist Bastelzeit. Wie wäre es in diesem Jahr mit etwas Neuem, Außergewöhnlichem, und zwar mit Origami und Pop-up-Faltgegenständen?
Mit Origami kann man verschiedene Arten von Osterschmuck basteln. Natürlich kann man Osterschmuck kaufen, aber selbst gemachter ist einzigartig und viel persönlicher! Wie das geht, wird in dem Kurs Schritt für Schritt erklärt, und zwar so, dass auch Kinder gut mitmachen und Spaß daran haben können. Sie werden überrascht sein, wie sich eine Osterkarte über wenige Handgriffe mit Hilfe der Pop-up-Technik in ein kleines Kunstwerk verwandelt. Die Empfänger werden bestimmt Augen machen und große Freude daran haben. Die Anmeldung gilt für eine Person. Einzelanmeldungen von Erwachsenen oder Kindern sind ebenfalls möglich.
Bitte Schere und Kleber mitbringen.

G22195 25,– €
1 Nachmittag, 5.4.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Shizuko Onodera

Origami

Die japanische Kunst des Papierfaltens
Für Erwachsene

Ein Stück Papier wird hierbei nur durch Falten in verschiedene Formen und Gestalten verwandelt. Man muss dazu nicht unbedingt spezielles Origami-Papier benutzen. Normales Geschenk- oder Packpapier eignet sich auch sehr gut dafür. Origami ist daher ein kostengünstiges Hobby. Außerdem fördert es die Fingerfertigkeit und auch die Konzentrationsfähigkeit. Es heißt, Origami hält das Gehirn fit und kann daher auch als eine Art »Gehirnjogging« betrachtet werden. Da es so viele Falttechniken gibt, wird es nie langweilig. Origami bleibt im übrigen nicht zweidimensional, sondern es gibt auch 3D-Origami und zusammengesetzte Konstrukte.
Das Papier wird von der Kursleiterin gestellt und ist in der Gebühr enthalten.
Bitte Schere und Kleber mitbringen.

G22196 25,– €
1 Nachmittag, 28.6.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Shizuko Onodera

Handgeschöpftes Papier

Ein altes Kunsthandwerk neu entdecken
Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Gestalten Sie Ihr persönliches Briefpapier, Grußkarten, Lesezeichen, Visitenkarten und kleine grafische Kunstwerke im DIN A4-Format.
Mit flüssigem Papier »malen« Sie mit Riesenpipetten oder Spritzflaschen mit Hilfe von Schablonen oder in freier Gestaltung auf frisch geschöpfte Bogen. Auch passende Briefumschläge können mit einer Schablone geschöpft werden.
Wasserfeste Schuhe, Bretter mit glatten Kunststoffoberflächen (mind. 25 cm breit) zum Trocknen und Transport der Bogen. Materialkosten: max. 40,– € inkl. Werkstattgeld werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

G22198 75,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Uta Gerber

Mützen selbstgemacht

Häkeln für Anfänger und Wiedereinsteiger/innen

An einem Wochenende fertigen wir unter Anleitung eine Häkelmütze an. Dabei beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Maschentypen, mit Farbwechsel, dem Auf- und Abnehmen und dem Arbeiten in Runden, lernen Randabschlüsse und das Anfertigen von Bommeln und Quasten kennen. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Mütze anschließend mit einer selbstgefertigten Applikation zu versehen. Die Kursleiterin bietet drei unterschiedliche Mützendesigns unter Angabe der Wollempfehlung und der Häkelnadelgröße an. Auf Wunsch kann auch gerne eine Mütze im eigenen Design oder ein Stirnband gefertigt werden. Die Wollstärke sollte nicht unter Nadelgröße 6 liegen. Der Freitagabend dient der Woll- und Modellsichtung.
Bitte mitbringen:
Wolle für eine Mütze laut Angabe oder eigenem Ermessen und passende Häkelnadel, eine Stopfnadel zum Verwahren der Fäden oder Besticken, Schere, evtl. Stoff für eine Applikation, Getränk und Mittagsimbiss.

G22222 39,– €
7.2.2014, 18:00 – 19:30 Uhr;
8.2.2014, 11:00 – 15:00 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

Verfilzt und zugenäht!

Wie aus Gestricktem oder Gehäkeltem ein Filzstück wird…
Für Fortgeschrittene und Anfänger

mit guten Grundkenntnissen im Stricken und / oder Häkeln.
Hübsche Accessoires oder praktische Alltagsbegleiter wie Hausschuhe, Taschen, Smartphone- oder Tablethüllen werden nach dem Stricken oder Häkeln ganz einfach in der Waschmaschine gefilzt. Zu filzende Werkstücke können mitgebracht werden; aktuelle Stücke werden im Kurs angefertigt und nach dem Waschen verarbeitet.
Bitte mitbringen: Filzwolle für das zu fertigende Projekt oder ein bereits angefangenes Strick- oder Häkelteil aus Filzwolle, Strick- oder Häkel - nadeln in passender Stärke, Ideen oder Anleitungen sofern vorhanden. Die Kursleiterin bringt ebenfalls Anleitungen für Filzprojekte mit, so dass wir auch gemeinsam Ideen erarbeiten können.

G22223 59,– €
28.2.2014, 18:00 – 19:30 Uhr;
1.3.2014, 11:00 – 15:00 Uhr;
7.3.2014, 18:00 – 19:30 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

Steinbildhauerei

Grund- und Einführungskurs

Erstellen einer Steinskulptur – Material- und Motivauswahl – Werkzeugkenntnisse und Handhabung – Konstruktives Arbeiten.
Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der vhs zur Verfügung gestellt.
Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

G23010 48,00 Ustd. 149,– €
Schloß Freudenberg
12 Nachmittage, ab 2.5.2014
Fr, 16:00 – 19:00 Uhr
Andreas Schmitz

Kultur und Kreativität
Künstlerisches Gestalten, Musik

Steinbildhauerei
Sommerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Nach eigenen Skizzen, Entwürfen oder Tonmodellen wird nach Anleitung eines erfahrenen Steinbildhauers im Freien gearbeitet. Es besteht die Möglichkeit, Reliefs oder Vollplastiken zu erarbeiten bzw. abstrakt oder gegenständlich zu arbeiten.
Das Grundwerkzeug wird von der vhs gestellt. Die Materialkosten für einen mittelgroßen Stein betragen ca. 20,– €; es können auch eigene Steine mitgebracht werden.
Während der Mittagszeit von 13:00 bis 14:00 Uhr darf nicht gearbeitet werden!
Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.
H23040 33,33 Ustd. 115,– €
Schloss Freudenberg
5 Tage, ab 21.7.2014
Mo – Fr, 10:00 – 16:00 Uhr
Andreas Schmitz

Keramisches Gestalten
für Anfänger und Fortgeschrittene
(Kleingruppe mit max. 8 TN)
Gestalten mit Ton im freien Aufbau: alle Techniken der Gefäßkeramik, Reliefs, Plastiken, Figurenkeramik. Einführung in alle Dekortechniken: Polieren, Engobemalerei, Glasieren, Unterglasurmalerei, Aufglasurmalerei, Wachsausspartechniken. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im keramischen Handwerk geeignet.
Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.
G23088 24,00 Ustd. 84,– €
Keramikwerkstatt Casselmann
8 Nachmittage, ab 19.2.2014
Mi, 16:45 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

G23089 24,00 Ustd. 84,– €
Keramikwerkstatt Casselmann
8 Abende, ab 19.2.2014
Mi, 19:15 – 21:30 Uhr
Manuela Casselmann

Gefäß- und Figurenkeramik
Wochenendseminar
(Kleingruppe mit max. 8 TN)
Gegenstand des Kurses ist die Erarbeitung von Gefäßen und/oder Figuren aus Ton im freien Aufbau. Sie können Gartenkeramik, Gebrauchskeramik und/oder dekorative Keramiken herstellen. Es soll eine Übersicht über mögliche Arbeits- und Dekorationstechniken gewonnen werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im keramischen Handwerk geeignet. Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.
Lehrbuch: Figurenkeramik u. a. (im Kurs erhältlich).
G23091 65,– €
Keramikwerkstatt Casselmann
1 Wochenende
Sa, 29.3.2014, 15:00 – 19:00 Uhr
So, 30.3.2014, 15:00 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

Figürliches Gestalten in Ton
Bildhauerisches Gestalten
Schwerpunkte: Geometrische Grundformen / Menschliche Figur / Figuration / Hohlformen. Gespür für Proportionen entwickeln, durch spielerischen Umgang mit Ton bewusstes Sehen schulen. Technische Hilfen und komplizierte Techniken werden erläutert und erlernt. Ziel ist die Sicherheit im Umgang mit Ton, um sich auch an schwierigere Formen zu wagen.
Die Teilnehmer/innen tragen die entstehenden Materialkosten von ca. 10,– bis 20,– € je nach Verbrauch.
G23100 24,00 Ustd. 84,– €
8 Abende, ab 6.2.2014
Do, 19:15 – 21:30 Uhr
Isanna von Perbandt

Lehrerfortbildung
Die vhs Wiesbaden ist durch das Institut für Qualitätsentwicklung (IQ) akkreditiert. Bei einigen Kursen des Fachbereichs ist es möglich, eine Akkreditierung zu beantragen. **Wichtig:** Sie müssen uns mindestens 14 Tage vor Kursbeginn mitteilen, dass Sie Lehrer/in sind – nach diesem Zeitpunkt eingehende oder nachträgliche Anfragen nach Teilnahmebescheinigungen mit Weiterbildungszeiten können leider aus verfahrenstechnischen Gründen nicht bearbeitet werden.

Musik

Mit einer »Stimme, die unter die Haut geht« (Berliner Zeitung), entführt Sie Claudia Carbo in eine musikalische Welt- und Zeitreise. »Mit Latino-Charme und einer schwungvollen Performance sind ihre Konzerte stets geprägt von musikalischer Leidenschaft und sinnlicher Ausstrahlung », schwärmt die Stuttgarter Zeitung.
Felix Heydemann begleitet sie. Der Jazzgitarrist studierte in Amsterdam, Köln und New York bei Pat Martino, Randy Johnston und John Abercrombie. Er ist Bandleader diverser Formationen. Mit Claudia Carbo absolviert er seit vielen Jahren zahlreiche Tourneen und Konzerte im In- und Ausland.

Claudia Carbo in concert
Swing und Mainstream-Jazz mit brasilianischem Buffet
Kultur & Kulinarik
Ein Abend, um von Rio und New Orleans zu träumen: Jazzsängerin Claudia Carbo entführt Sie in die Welt des Swing und Mainstream-Jazz der Vierziger Jahre und in die weichen Klänge des Bossa Nova. Begleitet wird das Konzert von Texten und Erläuterungen über den Ursprung und die Hintergründe der Lieder und die Kultur Brasiliens. Eine Sommer-Caipirinha, kulinarische Köstlichkeiten aus Brasiliens Küche, begleitet von Weinen der Neuen Welt werden den Abend sinnlich ergänzen und zu einem Gesamterlebnis verwandeln.
Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und lebendigen Jazz- und Brazil-Abend!
Preis inkl. 1 Caipirinha, Speisen, Wein und Getränken.
G24010 35,– €
1 Abend, 23.5.2013
Do, 19:00 – 22:00 Uhr

Fit für Brasilien! A1 Neu!
G73170 16,00 Ustd. 65,– €
4 Samstage, ab 5.4.2014
Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro, Marisa Barreto von Berg
Nähere Informationen siehe Seite 127

Die Wiesbadener Musikbibliothek stellt sich vor
Lieben Sie Musik? Dann sind Sie bei uns richtig! Entdecken Sie die Musikbibliothek, eine Einrichtung der Stadtbibliotheken Wiesbaden. In 1½ Stunden führen wir Sie durch unsere Räumlichkeiten. Sie erhalten Einblick in Bestand, Präsentation sowie Recherche-Tipps an unserem Katalog, dem WebOPAC. Schauen Sie herein – wir freuen uns auf Sie.
Eintritt frei.
Anmeldung bei der vhs erbeten.
Treffpunkt ist in der Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6 – 10 (= neuer Standort).

G24031
1 Abend, 24.3.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

G24032
1 Abend, 28.4.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

G24033
1 Abend, 26.5.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

G24034
1 Abend, 23.6.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

G24035
1 Abend, 21.7.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

Jour musical

Jacques Offenbach
(1819 – 1880)
Vortrag von Juri Friedrich M.A.
»Jour musical«, eine Veranstaltungsreihe von Prima la Musica, dem Förderverein der Musikbibliothek Wiesbaden, in Kooperation mit der Volkshochschule Wiesbaden e. V.
Bitte zahlen Sie an der Abendkasse der Musikbibliothek. Eintritt 5,– €
G24036V
Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6 – 10
1 Abend, 26.3.2014
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr

KONZERTE

RÜDESHEIM AM RHEIN
SAISON 2013/1014

Volkshochschule
Rheingau-Taunus e.V.

Liebe Musikfreunde, verehrtes Publikum,

die Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V. freut sich als Veranstalter der Rüdesheimer Sonntagskonzerte gemeinsam mit dem Förderkreis Rüdesheim-Konzerte e.V., dass wir mit zwei großartigen Konzerten in die Saison 2013/14 starten konnten. Eröffnet wurde sie im Oktober im Rathaus mit einem Brahms-Konzert mit den Früchten des Jahres 1886. Im November haben wir nach einem klassischen Teil mit Hindemith und Beethoven ein weiteres Mal dem Jazz ein Forum gegeben.
Auch in diesem Jahr werden wir die Erweiterung des Rüdesheimer Konzertangebots auf jetzt fünf Konzerte fortführen. In den folgenden drei Konzerten wird die Begegnung mit fulminanten jungen Künstlern wie den Akademisten des Hessischen Staatsorchesters und dem Kontrabassisten Nicolà von Goetze, jüngstem Spross einer ganzen Kontrabass-Dynastie, ebenso möglich sein wie das Wiederhören des wunderbaren Lied-Duos Stefan Geyer & Heike-Dorothee Allardt, deren Aufführung der Schubert'schen Winterreise wir dem Andenken Hans Koppenburgs widmen, dem großen Förderer junger Künstler, dem Freund, dem Menschen.
Drei der fünf Konzertprogramme finden im Schloss Boosenburg, dem Sitz der Familie Jung, statt. Die Öffnung des privaten Raums zum öffentlichen Kulturraum ist ebenso zu begrüßen wie die Belebung des öffentlichen Raums Rathaus Rüdesheim zum Klangraum und Konzertsaal. Dies trifft zusammen mit dem nicht nur finanziellen Engagement des Rotary-Clubs Wiesbaden-Rheingau, der sich wiederum hat in die Pflicht nehmen lassen und die jetzt fünf Konzerte für Schulen sponsern wird: „Bildung – Jetzt!"
Seien Sie gespannt auf neue Facetten der Musik. Wir hoffen, eine gute Mischung aus Bekanntem und Unbekanntem gefunden zu haben und freuen uns über Ihr Interesse.

Volker Mosler
Bürgermeister

Stephan Breith
künstlerische Leitung<

Eduard Jung
Vorsitzender Förderkreis

Frieder Rothenberger
Vorsitzender vhs

16.2.2014	**16 Uhr**	**Rathaus Rüdesheim am Rhein**
Johann Sebastian Bach		Gambensonate G-Dur BWV 1027
Paul Hindemith		Sonate für Kontrabass und Klavier (1949)
Reinhold Glière		Prelude & Scherzo op. 32 No. 1&2 (1908)
Franz Schubert		Sonate für die Arpeggione und Klavier
Reinhold Glière		Intermezzo und Tarantella op. 9 No. 1&2
		Nicolà von Goetze, Kontrabass
		Ewa Warykiewicz, Klavier
14.2.2014	11.30 Uhr	Schulkonzert im Rathaus
16.3.2014	**11 Uhr**	**Schloss Boosenburg, Rheinstraße 3**
		(in memoriam Hans Koppenburg)
Franz Schubert		Winterreise op. 89 D 911 (1827)
		Stefan Geyer, Bariton
		Heike-Dorothee Allardt, Klavier
17.3.2014	11.30 Uhr	Schulkonzert in der Hildegardis-Schule
6.4.2014	**11 Uhr**	**Schloss Boosenburg, Rheinstraße 3**
		Kammerkonzert der Akademisten und Mentoren des Hessischen Staatsorchesters Wiesbaden mit Werken von Mozart, Beethoven, Dvořák, Rossini u.a. für Duo, Trio, Quartett und Quintett
4.4.2014	11.30 Uhr	Schulkonzert in der Hildegardis-Schule

KONTAKT Petra Ulges . Markt 16 . 65385 Rüdesheim am Rhein . Telefon 06722 / 40851 . Fax 06722 / 40836
PREISE Abonnement/Einzelkarte: **Reihe 1 - 6** € 62 / € 15 . **Reihe 7 - 8** € 50 / € 12,50 . **Empore** € 37 / € 10 . **Schüler & Studenten** € 5
In der Boosenburg ist den dortigen Gegebenheiten entsprechend freie Platzwahl.

Veranstaltungsreihe der **vhs** Rheingau-Taunus e.V.
in Verbindung mit dem Förderkreis Rüdesheim-Konzerte e.V. und der Stadt Rüdesheim am Rhein

Anzeige

Aktuelle Informationen finden Sie unter www.vhs-rtk.de

Kultur und Kreativität
Musik

Song-Studio
Alle Teilnehmer der bisherigen Song-Studio-Kurse bestätigen es: Es ist ein großartiges Erlebnis im Chor zu singen, gemeinsam Stücke zu erarbeiten und eigene Vorschläge zum Programm des Chores einzubringen. Machen Sie mit, die Stimme als einziges Instrument, das man immer mit sich herumträgt, zu schulen und dabei zu erleben, wie sehr Musik in ihrer ursprünglichsten Form – dem Singen –ausgeführt, die Stimmung beeinflusst. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen zu erfahren, wie man mit Spaß und ohne Anstrengung singen kann. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich, da alle Stücke melodisch und rhythmisch vorgestellt und für jeden nachvollziehbar, gemeinsam »ersungen« werden. Späteinsteiger können auch nach Kursbeginn noch teilnehmen.

G24110 26,67 Ustd. 95,– €
10 Abende, ab 20.2.2014
Do, 19:15 – 21:15 Uhr
Raphaela Weil

Die Farben meiner Stimme
Einsteiger und Fortgeschrittene
Wochenendseminar
Kennen Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme? Wie sie wirken kann im sprachlichen und sängerischen Umfeld? Wie verändere ich Farbe, Klang und Wirkung dieses genialen Kommunikationsmittels? Stimme schafft Vertrauen, sie setzt sich durch, sie weckt Emotionen! Wichtigste Voraussetzung: Freude am Singen, an der Musik und eine Portion Mut, sich auf Neues, Fremdes und sein Gegenüber ein zu lassen! Außerdem wäre es schön, wenn Sie eigene Literatur, Noten oder Lieder mitbringen, die wir dann gemeinsam »verbessern« können.

G24140 67,– €
1 Wochenende
Fr, 28.2.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.3.2014, 14:00 – 18:00 Uhr
Manuela Söhn,
Diplom-Gesangspädagogin

Für mich soll's rote Rosen regnen
Chansons singen
Wochenendseminar
»Für mich soll's rote Rosen regnen«, wollen wir das nicht alle? – Das deutsche Chanson ist zeitweise in Vergessenheit geraten, und wir wollen gemeinsam diese schönen und unterhaltsamen Texte wieder aufleben lassen. Lassen Sie uns die musikalische Reise gemeinsam mit mir in einer netten Runde mit Stimme, Wortwitz und einfachen choreographischen Einlagen antreten! Hildegard Knef, Marlene Dietrich, Ernst Reuter, Georg Kreisler und viele mehr, jeder hat die Möglichkeit sich in den unterschiedlichsten Texten zu verlieren – von traurig und melancholisch, über fröhlich und heiter, bis hin zum Kaputtlachen.
Besitzen sie ein wenig Noten- und Singerfahrung, dann trauen Sie sich! Humor, Witz und ein wenig Augenzwinkern sollten Sie mitbringen. Alles andere lassen Sie einfach auf sich zukommen.

G24151 51,– €
1 Wochenende
Sa, 5.4.2014, 14:00 – 20:00 Uhr
So, 6.4.2014, 10:00 – 12:00 Uhr
Annette Kuhn-Greiner

Blockflöte
für Erwachsene
Wiesdereinsteiger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit keinen sowie geringen Vorkenntnissen, insbesondere Eltern oder Erzieher, die ihre Kenntnisse verbessern möchten bzw. erwerben wollen, um ihr Wissen in der Praxis weiter geben zu können. Ziel ist es, Noten und Griffe auf der Sopranblockflöte zu erwerben und kleine Lieder spielen zu können, aber auch eine pädagogische Anleitung für die eigene »Lehrpraxis« zu bekommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Musiziert wird auf Blockflöten mit »barocker Griffweise«. Wer kein eigenes Instrument besitzt, wartet bitte mit dem Kauf einer Blockflöte bis zur ersten Unterrichtsstunde. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Lehrbuch: »Blockflöten ABC« Band 1 von Hans Bodenmann Edition Melodie Verlag, ISBN 978-3-309-005780, nicht in der Kursgebühr enthalten; bitte zur ersten Stunde mitbringen.

G24200 95,– €
10 Nachmittage, ab 13.2.2014
Do, 17:45 – 18:45 Uhr
Daniela Sarra, exam. Quer- und Blockflötenpädagogin

Querflöte
für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene
Wiesdereinsteiger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an Querflötenanfänger oder Querflötenspieler mit geringen Vorkenntnissen, die Spaß am gemeinsamen Musizieren haben. Wir lernen Noten, leichte Melodien, den richtigen Ansatz sowie die ersten Griffe. Notenkenntnisse sind nicht Vorbedingung. Das tägliche Üben ist jedoch unabdingbar; zu Beginn sollte eine Zeit von 10 bis 15 Minuten zum Üben eingeplant werden. Teilnehmer ohne Instrument warten bitte mit dem Kauf einer Querflöte bis zur Beratung in der ersten Unterrichtsstunde. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Lehrbuch: »Lern Querflöte spielen« Band 1, Ricordi Verlag Sy.2485, nicht in der Kursgebühr enthalten.

G24201 95,– €
10 Nachmittage, ab 13.2.2014
Do, 16:45 – 17:45 Uhr
Daniela Sarra, exam. Quer- und Blockflötenpädagogin

Gitarre 1
Gitarre für »absolute Beginner«. Es gibt nur eine Voraussetzung: Spaß am gemeinsamen Musizieren. Wir lernen Noten, leichte Melodien, erste Akkorde, üben die Wechselschlagtechnik, erwerben erste harmonische Grundkenntnisse für die Songbegleitung und beginnen mit einem einfachen Blues.
Notenkenntnisse sind nicht Vorbedingung. Mindestalter 16 Jahre. Zur erfolgreichen Teilnahme ist es unbedingt erforderlich, täglich mindestens 30 Minuten zu üben! Für den Anfang spielen wir mit Nylon-Gitarrensaiten (klassisches Gitarrenmodell; keine Western- oder Stahlsaitengitarren mitbringen). Begrenzte Teilnehmerzahl!
Benutzt wird das Lehrbuch (bitte zur 1. Stunde mitbringen): »Gitarre spielen – mein schönstes Hobby«, Rolf Tönnes Schott Edition 9475 – 01 (+ DVD Bestell-Nr. SMS 121), nicht in der Kursgebühr enthalten.

G24301 20,00 Ustd. 125,– €
11 Nachmittage, ab 20.1.2014
Mo, 17:30 – 18:30 Uhr
Zoltan Magyar

Gitarre 2
Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten des Kurses Gitarre 1. Wir spielen 2- bis 4-stimmige Akkordzerlegungen, Fingerpickings, Barré-Akkorde und Pop-Songs.

G24305 20,00 Ustd. 125,– €
10 Nachmittage, ab 24.1.2014
Fr, 15:45 – 16:45 Uhr
Zoltan Magyar

Gitarre 3
Erweiterte Liedbegleitungen, Blues, Popsongs, Solostücke.

G24310 20,00 Ustd. 125,– €
11 Nachmittage, ab 24.1.2014
Fr, 17:45 – 18:45 Uhr
Zoltan Magyar

Gitarre 4
Erweiterte Akkordbegleitungen, Blues, Popsongs, Solostücke.
Benutzt wird das Lehrbuch: Gitarre spielen – mein schönstes Hobby, Band 2: Rolf Tönnes, Schott Edition ED 9974.

C24320 20,00 Ustd. 125,– €
10 Abende, ab 21.1.2014
Fr, 17:45 – 18:45 Uhr
Zoltan Magyar

Gitarre

Fortgeschrittene

Voraussetzung gitarristische und musikalische Fähigkeiten wie: Notenkenntnisse, Fingerpicking, Note locations, Akkordaufbau, Scales. Teilnahme an diesem Kurs für Neueinsteiger bitte nach Rücksprache mit dem Dozenten: Telefon (06 11) 30 97 68.

G24320 20,00 Ustd. 125,– €
10 Abende, ab 20.1.2014
Mo, 18:30 – 19:30 Uhr
Zoltan Magyar

– Der Gitarrenunterricht bei Zoltan Magyar findet montags bzw. freitags an 10 Nachmittagen bzw. Abenden und für alle Kurse gemeinsam am Sonntag, 30.4.2014, 14:00 – ca. 19:00 Uhr statt.

Playing The Beatles

Gitarren-Workshop

Dies ist ein Workshop für alle Gitarristen, die Spaß am gemeinsamen Spielen von Songs der legendären Fab Four haben. Was liegt näher ‚als dies unter Anleitung eines gebürtigen Liverpooler Gitarristen und Songwriters zu tun? Dieser Workshop wird auch in englischer Sprache gehalten.

G24322 39,– €
1 Tag, 22.2.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Colin Charles Frost

Musik Digital

Nähere Informationen zu den folgenden Kursen siehe Seite 95.

Musik-Apps am iPad entdecken

G56050 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 21.3.2014
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr
Dr. Matthias Sauer

Musikmachen mit der App »GarageBand«

G56100 8,00 Ustd. 85,– €
1 Samstag, 22.3.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Dr. Matthias Sauer

Audio-Bearbeitung

Grundlagen

G56400 4,00 Ustd. 45,– €
Haus B
1 Samstag, 3.5. 2014
13:00 – 16:15 Uhr
Dr. Matthias Sauer

Fotografie und Video

Fotografie Gestaltung und Technik I

Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger mit Hobby-Absichten als auch an Teilnehmer, die sich auf ein gestalterisches Studium vorbereiten wollen, ebenso an Amateurfotografen mit Vorkenntnissen. Er gilt für analoge und digitale Fotografie gemeinsam. Besprochen werden hauptsächlich gestalterische Themen, Kompositionslehre, Farbe, Licht, Bildwirkung, Bildfehler und Motive. Am Beispiel einer einfachen Spiegelreflexkamera erfahren wir, wie eine Kamera funktioniert. Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Blitzaufnahme etc. sind am Ende keine Unbekannten mehr. Der Kurs eignet sich natürlich auch für »Digital-Fotografen«. Die technischen Besonderheiten der digitalen Fotografie werden in einem Extra-Kurs vermittelt (Grundlagen der digitalen Fotografie G25050, G25055, G25060 und G25065).
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen. Bitte mit dem eventuellen Kauf einer neuen Kamera bis zur Beratung im Kurs warten.

F25035 85,– €
1 Wochenende
Fr, 13.12.2013, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 14.12.2013, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 15.12.2013, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

G25010 21,00 Ustd. 85,– €
9 Abende, ab 21.1.2014
Di, 20:00 – 21:45 Uhr
Axel Himburg

G25025 85,– €
1 Wochenende
Fr, 21.2.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 22.2.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 23.2.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

G25030 85,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 15.3.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 16.3.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

G25032 85,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 5.4.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 6.4.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

G25035 85,– €
1 Wochenende
Fr, 16.5.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 17.5.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 18.5.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

G25036 85,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 20:15 – 21:45 Uhr
Sa, 14.6.2014, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 15.6.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie Gestaltung und Technik II

Aufbaukurs, Exkursionen und Bildbesprechungen

Jetzt wird praktisch geübt; es gibt Exkursionen mit Bildbesprechungen. Vertiefung und Übung der im Einführungskurs erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten. Exkursionen, praktische Tipps und Hilfen beim Fotografieren. Termine für die Exkursionen werden endgültig am ersten Abend abgesprochen. Nach jeder Exkursion findet montags/dienstags/mittwochs ein Besprechungsabend statt.
3 Exkursionen; voraussichtliche Termine: Sa, 3.5. (vorm.), Sa, 10.5. (nachm.), Do, 15.5. 2014 (abends), (jeweils 4 UStd.). Genaue Absprache am ersten Abend.

G25040 22,67 Ustd. 85,– €
4 Abende + 3 Exk., ab 28.4.2014
Mo + Sa, 20:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

G25041 22,67 Ustd. 85,– €
4 Abende + 3 Exk., ab 29.4.2014
Di + Sa, 20:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

G25042 22,67 Ustd. 85,– €
4 Abende + 3 Exk., ab 30.4.2014
Mi + Sa, 20:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Grundlagen der digitalen Fotografie

Besonderheiten der Digitalfotografie

(digitale Ergänzung zu Foto 1)
Digitalkameras sind komplizierter, als man dachte. Mancher ist von den Bildern enttäuscht. Dieser Kurs bringt Klarheit, erklärt digitales Basiswissen und gibt Tipps im Umgang mit der Digitalfotografie oder hilft bei Kaufabsichten. Wie viel Megabyte für welche Fotogröße? Was ist sinnvoll an der Kamera? Warum klappt manches nicht? Auf was sollte ich achten? Was ist beim Speichern zu bedenken? Wann ist digital sinnvoll? Vor- und Nachteile digital/analog. Begriffe wie z. B. Weißabgleich, Pixel, rgb, cmyk, digitales Rauschen, bit, byte usw. werden erläutert.
Der Kurs kann nicht die Auseinandersetzung mit der Bedienungsanleitung oder das Gespräch mit dem Fotohandel ersetzen, aber erheblich erleichtern. Er ist die »digitale« Ergänzung zum Grundkurs Fotografie (Fotografie – Gestaltung und Technik I), in welchem die allgemeinen fotografischen Grundlagen für analoge und digitale Fotografie vermittelt werden.
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

G25050 25,– €
1 Abend, 24.2.2014
Mo, 17:30 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

G25055 25,– €
1 Abend, 17.3.2014
Mo, 17:30 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

G25060 25,– €
1 Abend, 7.4.2014
Mo, 17:30 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

G25065 25,– €
1 Abend, 26.5.2014
Mo, 17:30 – 21:30 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Aktfotografie

In kleinen Gruppen werden erste Erfahrungen gesammelt, den menschlichen Körper fotografisch, vor allem mit Hilfe von Komposition und Licht zu einem gelungenen Bild zu machen. Nach einem theoretischen Vorbereitungsabend steht die Arbeit mit einem Modell im Mittelpunkt und wird durch eine anschließende Bildbesprechung abgerundet.
Notwendige Voraussetzung: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik 1
Empfehlenswert: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik 2.
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

G25068 195,– €
20.3.2014, 19:00 – 22:00 Uhr;
23.3.2014, 10:00 – 19:00 Uhr;
27.3.2014, 19:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Die Brücken am Fluss

Zwei Foto-Exkursionen

An diesem Wochenende sind wir zweimal fotografisch unterwegs: Samstag gehts nach Heidelberg, am Sonntag dann nach Frankfurt a.M. Dort jeweils entlang der Gewässer. Ähnlich wie bei den Exkursionen in den Kursen Fotografie II wird in Gruppen praktisch geübt, Motive zu entdecken und fotografisch umzusetzen. Der Kurs ist als Seminar vor Ort organisiert, d. h. um die An- und Abreise kümmert sich jeder selbst (Fahrgemeinschaften möglich). Es wird versucht, eine Ausstellung zu organisieren. Im Falle einer Ausstellung entstehen Materialkosten für Papierabzüge (vermutlich ca. 30 × 45 cm) und Passepartouts. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie I (Fotografie II empfehlenswert).
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

G25069 82,– €
22.5.2014, 19:00 – 22:00 Uhr;
24.5.2014, 16:00 – 21:00 Uhr;
25.5.2014, 16:00 – 21:00 Uhr;
27.5.2014, 19:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Motiv Mensch

Je nach Wetter werden drinnen oder draußen verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, Menschen zu fotografieren. In kleinen Gruppen können an verschiedenen Plätzen Erfahrungen gesammelt werden, wie man die eigene Bildidee realisiert. Belichtungstechnik, Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht, Komposition, Styling, Schauspielerei vor der Kamera. In diesem Kurs lernen wir die Umsetzung eines Bildes von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei inszenieren sich die Teilnehmer/innen in Gruppen gegenseitig; probieren aus, mit fotografischen Mitteln eine geplante Stimmung zu erzeugen, einen bestimmten Charakter fotografisch zu betonen. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie I (Fotografie II empfehlenswert).
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

G25071 85,– €
19.3.2014, 19:00 – 22:00 Uhr;
22.3.2014, 10:00 – 19:00 Uhr;
26.3.2014, 19:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Studio-Fotografie

Der Kurs gibt eine erste Übersicht in Sachen Studiotechnik, erörtert auch kostengünstige Möglichkeiten für die eigenen 4 Wände, und bietet die Möglichkeit, einmal selbst unterschiedliche Gerätschaften auszuprobieren. Vor- und Nachteile unterschiedlicher Beleuchtungstechnik, Tipps im Umgang mit den Geräten, und die Wirkung im Bild. Nach einer theoretischen Einführung steht das Ausprobieren im Mittelpunkt, eine abschließende Bildbesprechung rundet den Workshop ab.
Voraussetzungen:
Notwendig: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik I
Empfehlenswert: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik II.
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

G25081 85,– €
13.2.2014, 19:00 – 22:00 Uhr;
16.2.2014, 10:00 – 19:00 Uhr;
20.2.2014, 19:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Fotografie spezial

Kreative Belichtung in der Dunkelheit

Malen mit Licht! Hier wird fotografisch experimentiert. In diesem Kurs wollen wir die Möglichkeiten ausreizen, mehr aus den Blitzgeräten der Kamera herauszuholen sowie mit Taschenlampen oder externen Blitzgeräten experimentieren. In kleinen Gruppen lernen wir originelle und kreative Möglichkeiten kennen, Gegenstände oder Menschen ungewöhnlich zu fotografieren, geheimnisvolle Stimmungen mit ungewöhnlicher Belichtungstechnik zu erreichen, z. B. Langzeitbelichtungen, Doppelbelichtungen, »Geisterbilder«, fotografische Doppelgänger.
Voraussetzung: Grundkurs Fotografie I (Fotografie II empfehlenswert).
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

G25085 85,– €
12.2.2014, 19:00 – 22:00 Uhr;
15.2.2014, 13:00 – 22:00 Uhr;
19.2.2014, 19:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

Fotobuchgestaltung

Fragen Sie sich auch nach jedem Urlaub, wohin mit den ganzen Digitalfotos? Oder haben Sie auch schon mal bei Freunden ein Fotobuch bewundert und sich gefragt, wie macht man das nur? Oder Sie möchten gerne etwas sicherer im Gestalten von Fotobüchern werden und erfahren, wie man aus den eigenen Fotos einen anspruchsvollen Bildband macht?
Dieser Kurs bietet Anfängern und Wiederholungstätern einen Leitfaden zur Gestaltung von Fotobüchern. Auch wenn beispielhaft verschiedene Softwares angesprochen und vorgestellt werden, dreht sich dieser Kurs in erster Linie um die Gestaltung. Wir zeigen Ihnen unter anderem, wie es funktioniert, wie man ein Fotobuch konzipiert und worauf es bei der Layoutgestaltung ankommt. Machen Sie das Beste aus Ihren Fotos, lassen Sie Ihre Freunde nach dem nächsten Urlaub sagen »Wow« statt »ganz hübsch«. Beispiele werden größtenteils anhand der Programme von myphotobook.de und Fotobuchexpress24.de erklärt. Wer schon einmal ein Fotobuch gemacht hat, sollte es als Beispiel mitbringen.

G25190 9,00 Ustd. 37,– €
3 Abende, ab 11.3.2014
Di, 19:00 – 21:15 Uhr
Gaby Rotermund

Digital filmen

Mein Camcorder und ich
Einführungsnachmittag

»Videofilmen ist kinderleicht« verspricht die Werbung. Beim Auspacken zeigt sich aber, dass es gar nicht so einfach ist. Eine Vielzahl von Menüs, Knöpfen und Funktionen bieten Videokameras. Die Bedienungsanleitung, ein dickes Buch mit sieben Siegeln. Welche Funktionen brauchen Hobby-Filmer/innen wirklich und wo sind sie an der Kamera versteckt? Für Einsteiger/innen, die ihre Kamera besser kennen lernen wollen.
Bitte Videokamera, Gebrauchsanweisung und geladene Akkus mitbringen.

G25200 30,– €
1 Nachmittag, 14.2.2014
Fr, 15:00 – 18:45 Uhr
Harald Kuntze

Video

Vom gelungenen Dreh zum perfekten Schnitt

Wochenendseminar

Digitale Camcorder bieten brillante Bildqualität. Die technische Qualität alleine macht aber keinen guten Film. Wie komme ich zu gelungenen Aufnahmen und einem interessanten Film? Wie lang sollten einzelne Einstellungen sein, welche Perspektiven wähle ich, wie wirken Totale und Naheinstellungen, was ist mit dem Ton, wie bereite ich den Schnitt schon beim Drehen vor, welche Besonderheiten hat der Schnitt, was können Schnittprogramme? Fragen, die im Lauf des Kurses in Theorie und Dreh-Praxis behandelt werden. Auch der Schnitt am PC kommt am zweiten Tag nicht zu kurz. Einsteiger sollten den Kurs »Digital Filmen für Einsteiger« besuchen.
Camcorder und Bedienungsanleitungen am Samstag bitte mitbringen!

G25210 60,– €
1 Wochenende
Fr, 21.3.2014, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 22.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Harald Kuntze

Imagefilme im Web

für Selbstständige, Vereine und kleine Betriebe

Sie wollen Ihren Verein, Ihr Angebot, Ihr Unternehmen, Ihr Hobby anderen bekannt machen. Filme im Netz sind dazu gut geeignet. Und die Technik dazu ist mittlerweile preiswert in hoher Qualität zu haben. Trotzdem reicht sie alleine nicht aus. Wie komme ich zu einem gelungenen Film, welche Technik brauche ich dazu, wie komme ich zu einer gelungenen Darstellung meines Angebotes? In einem Blockseminar und zwei darauf folgenden Abendterminen erhalten Sie das nötige Rüstzeug.
Dazwischen können Sie alleine oder mit Unterstützung des Kursleiters (gegen gesonderte Honorierung) Ihren Film realisieren.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera und ggfs. Ihren Schnittrechner mit.

G25211 79,– €
9.5.2014, 17:00 – 20:00 Uhr;
10.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr;
21.5.2014, 19:00 – 20:30 Uhr;
11.6.2014, 19:00 – 20:30 Uhr
Harald Kuntze

Hörspiel-Werkstatt

Hörspiele schreiben und produzieren

G20537 21,67 Ustd. 85,– €
7.5.2014, 19:00 – 21:15 Uhr;
17.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr;
31.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Niko Martin
Nähere Informationen Seite 25.

Digitale Bildbearbeitung

Beachten Sie bitte die Angebote auf Seite 87.

Kultur im Miteinander

Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett

Stil und Etikette

In diesem Seminar sollen zunächst die wichtigsten Punkte der modernen Umgangsformen vermittelt bzw. vertieft werden. Mit zunehmender Sicherheit und Souveränität wird Ihr Auftreten überall stilvoller und somit erfolgreicher. Wichtige Themenbereiche sind unter anderem: Moderne Etiketteregeln allgemein – Tischetikette – das äußere Erscheinungsbild (Körpersprache, Outfit Dress-Codes) – der freundliche Empfang (begrüßen, vorstellen, auf Fremde zugehen) – Small Talk – Teamwork statt Mobbing. Das Seminar wird in Form eines Dialoges mit allen Beteiligten geführt – die Zeiten, in denen man verstaubte und einseitige Regeln mit erhobenem Zeigefinger vermittelte, sind zum Glück vorbei. Mittels nachgestellter Situationen werden alle Teilnehmer/innen spielerisch moderne Etikette verinnerlichen. Zum Ausklang des Seminars ist am Samstag um ca. 17 Uhr im Biebricher Schloss zur Vertiefung der »Tischetikette« ein gemeinsames Essen geplant (Speisen und Getränke nicht im Preis inbegriffen).

G26251 59,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Jutta Feit
Frau Feit ist zertifizierte Repräsentations-Trainerin für Takt und Stil.

Business-Knigge

Moderne Umgangsformen im Beruf

G51340BU 40,00 Ustd. 395,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 17.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Nähere Informationen siehe Seite 70.

Schachseminar

für Einsteiger und bisherige Teilnehmer

Wollten Sie nicht schon immer einmal das Schachspielen lernen? In lockerer Atmosphäre werden Sie mit dem Wert der Figuren, deren Zugmöglichkeiten und den Regeln spielerisch vertraut gemacht. Lassen Sie sich von der Eröffnungsvielfalt, von den zahlreichen strategischen und taktischen Möglichkeiten überraschen, lernen Sie die »goldenen Regeln« der Eröffnung, oft gestellte Fallen geschickt zu umgehen und die vielfältige Endspielpraxis kennen. Nebenbei erhalten Sie interessante Einblicke in die Entwicklung von den Wurzeln bis zur Gegenwart dieses faszinierenden Spiels. Bei schönem Wetter werden wir, wenn Interesse besteht, die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb auf dem Sportplatz »Rheinhöhe« besuchen. Vor Beginn und während des Seminars erhalten Sie Begleitmaterial.
Das Seminar wird von einem erfahrenen C-Schachtrainer unter Nutzung moderner Kommunikationsmittel geleitet.

G26401 16,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 22.1.2014
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Hans-Peter Jakob

Whisky, Wein und mehr

Der schottische Malt-Whisky

Eine Einführung in das »Wasser des Lebens«

Dieses Seminar möchte einen Einstieg in die Vielfalt der schottischen Whiskys vermitteln und erkennen helfen, wie man die »Spreu vom Malt« trennt.
Da es keine zwei Malt-Whiskys gibt, die sich gleichen, wird das Herausfinden der jeweiligen Individualität nicht nur zum Genuss, sondern gleichzeitig zu einer Reise durch die traditionellen Herstellerregionen Schottlands und ihrer Geschichte.
Dieser Kurs erklärt Wissenswertes von der Herstellung bis hin zur Lagerung des Malt-Whiskys, gewährt aber auch Einblicke in die Kultur, Musik und Sprache des vielseitigen Landes.
Proben einer jeden Herstellerregion lockern die Theorie auf.
Die Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten.

G27110 59,– €
1 Nachmittag, 1.2.2014
Sa, 13:30 – 19:30 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.

Anzeige

14.Homonale
das schwullesbische Filmfestival 2014

Details & Programm unter:
www.wiesbaden.de/caligari
Homonale Wiesbaden
24.01. bis 26.01.
und 03.02.
Caligari FilmBühne · Marktplatz 9 · Wiesbaden

FILMBÜHNE CALIGARI

Veranstalter: das Homonale-Filmteam in Kooperation mit:
WIESBADEN Kulturamt
deutsches filminstitut
Wiesbadener Kinofestival e.V.

Kultur und Kreativität
Whisky, Wein und mehr

Magisches Sizilien
Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine

Sizilien bietet eine faszinierende Landschaft von unvergleichbarer Schönheit. Auch beim Wein gleicht die Insel einem Kontinent voller Gegensätze: Auf einem Fächer unterschiedlicher Böden wachsen sehr eigenständige, charaktervolle Weine, deren Aromenspektrum die vielfältigen Landschaften mit ihren warmen Farben und mediterranen Düften verkörpert. Lernen Sie anhand einer geführten Weinprobe mit Bild-Vortrag die Schönheit und die Düfte Siziliens sowie jene Winzerelite der Insel kennen, die für den »unaufhaltsamen Siegeszug« des sizilianischen Weins (so die italienische Weinbibel »Gambero Rosso«) verantwortlich zeichnet. In diesem Seminar werden Sie Raritäten und ausgewählte Spitzenweine Siziliens degustieren und erhalten umfassende Informationen zu den unterschiedlichen Regionen, Böden, Winzern, aber auch Hintergründiges zu »Land und Leuten« aus erster Hand. Zusätzlich gewährt dieses Seminar einen umfassenden Einblick in die Geheimnisse der Weinbereitung, der Sensorik und der Weinsprache.
Der Dozent ist Weinjournalist, Sizilienspezialist und professioneller Verkoster (Gault Millau).
Wein, Brot, Wasser und kleine Köstlichkeiten sind im Preis enthalten.
Falls vorhanden, bitte ein bauchiges Weinglas mitbringen.

G27130 55,– €
1 Nachmittag, 31.5.2014
Sa, 14:30 – 20:00 Uhr
Giuseppe Lauria

Wein und Käse aus Frankreich

Kennen Sie den Witz? Es gibt nur zwei Dinge, die Gott nicht weiß: Wie viele Frauenorden existieren und wie viele Käsesorten es in Frankreich gibt. Die Kombination Käse und Wein ist seit Jahren ein Klassiker, an diesem Abend wollen wir uns auf einige Sorten konzentrieren und den dazu passenden Wein finden. Wir laden Sie auf eine kulinarische Rundreise durch die Welt des Käses ein. Wir werden leckere Käsesorten verkosten mit den dazu passenden Weinen! Neben den berühmten Ländern Frankreich, Italien und Schweiz wird es auch einige Abstecher in weniger bekannte Gegenden geben – lassen Sie sich überraschen!
Gebühr inklusive Weinund Käse.

G27155 49,– €
1 Abend, 9.5.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey,
IHK-geprüfter Sommelier

Portugal und seine Weine

Lange Jahre stand Portugal für Portwein und rückte damit völlig zu Unrecht in die Ecke der »Out-Getränke«. Seit einiger Zeit erwacht Portugal und entdeckt seine Vielfalt zum Thema Wein. Dabei sind es nicht nur die Rotweine, die große und außergewöhnliche Überraschungen präsentieren, sondern auch Weiß- und sogar Schaumweine. Die Rebsortenvielfalt ist vergleichbar mit einer Schatztruhe, die eine Reihe von unbekannten Perlen beinhaltet. Der Dozent lädt Sie ein auf eine Reise durch ein spannendes Land voller Überraschungen. Entdecken Sie unbekannte Regionen und vielleicht gesellt sich ein guter Portwein ja auch dazu? Abgerundet wird die Probe durch kulinarische Köstlichkeiten.
Gebühr inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten.

G27157 49,– €
1 Abend, 30.5.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey,
IHK-geprüfter Sommelier

España Olé!

Spanien – das Land des Sherry, Rioja und Cava? Sicher, aber Spanien hat noch einiges mehr zu bieten. An diesem Abend werden wir Spanien in seiner Vielfalt kennenlernen. Klassische Regionen wie die Rioja gehören natürlich dazu! Aber auch das »unbekannte« Spanien wird im Fokus stehen. Wenig populäre Anbaugebiete, faszinierende Weine, autochthone (eigenständige) Reb - sorten und tolle Weißweine stehen auf dem Programm. Natürlich wird es dazu kleine kulinarische Spezialitäten aus Spanien geben.
Gebühr inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten.

G27158 49,– €
1 Abend, 11.4.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey,
IHK-geprüfter Sommelier

Amici miei
Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt

Wir werden vermeintlich Bekanntes und gänzlich Unbekanntes probieren und uns auf eine Reise nach Italien begeben. Es gibt rund 400 zugelassene Rebsorten (von über 2000), die ein sehr hohes Niveau bieten, von denen viele in Deutschland nicht bekannt sind. Hintergründe zur Herstellung, Tradition und zur Sensorik sind fester Bestandteil des gemeinsamen Detektivspiels. Neugierig und offen lautet hier für Sie die Devise und so viel können wir versprechen: Es wird sich lohnen und Sie werden neue Seiten von Italien kennenlernen! Dazu reichen wir die entsprechenden kulinarischen Kleinigkeiten von salzig bis süß. Freuen Sie sich auf einen Streifzug durch das Land, in dem die Zitronen blühen und die Träume beginnen.
Gebühr inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten.

G27160 49,– €
1 Abend, 28.3.2014
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier, Christian Mappala

Südafrika
Die Entdeckung eines begeisternden Weinlandes

Südafrikanische Weine vereinen Gegensätze aufs Feinste: hohe Reifegrade, große Fruchtkomplexität, delikate Frische und Eleganz. In Südafrika treffen wir auf eine große Rebsortenvielfalt: Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot Noir, Pinotage, Sauvignon blanc, um nur einige zu nennen. Aber das ist längst nicht alles. Ich habe das Land gerade bereist und bin von der stilistischen Vielfalt und dem hohen Qualitätsniveau südafrikanischer Weine beeindruckt.
Bitte mitbringen: Zwei Weingläser; Wasser und Brot nach Bedarf.
Gebühr inkl. Wein.

G27200 55,– €
1 Sonntag, ab 23.3.2014
So, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Wolfgang Staudt

Weine aus Zürich

Der Kanton Zürich ist nicht nur ein sehr attraktives Reiseziel und der Wirtschaftsmotor der Schweiz, sondern mit einer Rebfläche von 613 ha auch der größte deutschschweizer Weinbaukanton.
Die klimatischen Verhältnisse am Zürichsee sind ausgezeichnet für den Weinanbau. Dort werden die altbewährten Zürichseetrauben Riesling X Sylvaner, Räuschling, Blauburgunder, aber auch neue Sorten angebaut. Bei den wichtigsten Weinprämierungen der Schweiz holen die Zürichseeweine regelmäßig diverse Gold- und Silbermedaillen. Trotzdem sind sie bei uns weitgehend unbekannt, was wohl daran liegt, dass nur ca. 2 % der Schweizer Weinproduktion exportiert wird. Nutzen Sie deshalb die Gelegeneit, diese besonderen Weine kennen zu lernen. Dazu gibt es neben Wasser und Baguette auch Schweizer Käsewürfel und Schokolade.
Preis inklusive Wein, Wasser, Brot, Schokolade

G27210 39,– €
1 Abend, 7.2.2014
Fr, 19:00 – 21:30 Uhr
Iris Fuhr-Schmitt

Weinsensorik

Weinsensorik bedeutet das Wahrnehmen eines Weines mit allen verfügbaren Sinnen: Die Farbe, der Duft, der Geschmack, die Temperatur, die Konsistenz, die Säuren und die Gerbstoffe. Alle diese Eigenschaften und Inhaltsstoffe wirken unterschiedlich und führen zu verschiedenen Sinnesempfindungen. Ziel des Seminars ist: Einerseits Ihr Geruchsvermögen zu schulen und zu verfeinern. Andererseits werden Sie Ihr Repertoire der für Sie wieder erkennbaren Düfte und Gerüche erweitern können. Neben der Verkostung von ca. 15 Weinen werden verschiedene, nicht nur sprachliche Ausdrucksformen für den sinnlichen Reiz vorgestellt. Verkostungsspiele, Aromavergleiche und der Austausch darüber sind weitere Bestandteile des Seminars. Gläser werden aufgrund der besonderen Erfordernisse bereit gestellt.
Gebühr inklusive Weine.

G27250 55,– €
1 Tag, 22.2.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Gregor Mathey,
IHK-geprüfter Sommelier

Bierseminar

Zwischen Hopfen und Malz

Bier ist eines der ältesten Kulturgetränke der Welt und erlebt gerade eine große Renaissance. Viele kleine Privatbrauereien erzeugen individuelle Biere, experimentieren mit unterschiedlichen Hopfen und Hefen und gehen so neue Wege in der Braukunst. Dieser Trend findet nicht nur in Deutschland statt, sondern auch in anderen traditionellen Bierländern wie Belgien und USA. Wir laden Sie ein, mit uns das Kultgetränk neu zu entdecken. Wir haben eine bunte Mischung aus Bekanntem und Unbekanntem sowie die ein oder andere Überraschung für Sie. Parallel dazu werfen wir einen Blick auf die Herstellung. Begleitend wird es passende Kleinigkeiten geben.
Gebühr inklusive Bieren und Kleinigkeiten.

G27350 39,– €
1 Abend, 13.6.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey,
IHK-geprüfter Sommelier

Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG

Erleben Sie eine interessante Führung durch das repräsentative Gebäude der Sektkellerei Henkell. Eine prickelnde Sektprobe rundet das Programm ab.
Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal, 10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führungen ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

G27410 8,– €
1 Nachmittag, 17.2.2014
Di, 14:00 – 16:00 Uhr

G27420 8,– €
1 Nachmittag, 11.3.2014
Di, 14:00 – 16:00 Uhr

G27430 8,– €
1 Nachmittag, 30.4.2014
Mi, 14:00 – 16:00 Uhr

Paul Bonatz in Wiesbaden

Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG

Wiesbaden ist ein Eldorado – wenn nicht das Eldorado – historistischer Architektur. Ein ganz besonderes Juwel in diesem städtischen Ensemble stellt die schlossartige Architektur der Henkell & Co. Sektkellerei KG dar. Der Architekt Paul Bonatz baute das Sektpalais, als er gerade einmal 30 Jahre alt war. Das Kellereigebäude (1907 – 1909) steht nicht nur für den Höhepunkt im Bonatz'schen Frühwerk, sondern markiert architekturgeschichtlich eine Nahtstelle zwischen traditionalistischer und moderner, funktionaler Architektur. Auf diesem Spaziergang durch die Kellerei sollen aber nicht nur Bau- und Stadtgeschichte zum Zuge kommen, sondern auch Sektgeschichte und Sektgenuss.
Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal, 10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

G27431 8,– €
1 Nachmittag, 7.2.2014
Fr, 14:00 – 16:30 Uhr

Hier und dort: Landeskunde regional und international

Edelsteine in Spaniens Süden – Granada

Dia-Vortrag

Zwischen den hohen, schneebedeckten Bergen der Sierra Nevada und den warmen Stränden der Costa del Sol liegt der historisch bedeutsame Teil der Stadt Granada wie eine verwunschene Prinzessin, die aus einem jahrhundertelangen Schlaf noch nicht erwacht zu sein scheint. Murmelnde Brunnen und verzauberte Gärten der Araber in der Alhambra verleihen ihr ein besonders feines Gepräge. Die spanischen Monarchen bereicherten Granada mit Renaissance- und Barockbauten.
Für diesen Vortrag (Dauer: ca. 1 – 1½ Stunden) ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

G28010V (Abendkasse) 6,– €
1 Nachmittag, 20.1.2014 erm. 5,– €
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

Mailand – die Feine

Dia-Vortrag

Mailand ist kein Touristenziel, der Stadt haftet ein kühles Image an,wo sich alles um Arbeit, Mode und Börsenkurse dreht. Doch wie anders und wie viel faszinierender ist Mailand wirklich mit seinen prächtigen Kirchen, prunkvollen Palästen, reichen Kunstsammlungen, mit Straßen und Plätzen, die von den Ereignissen der Geschichte geprägt wurden!
Für diesen Vortrag (Dauer: ca. 1 – 1½ Stunden) ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

G28020V (Abendkasse) 6,– €
1 Nachmittag, 17.2.2014 erm. 5,– €
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

Demokratische Republik Kongo

Safari im »Herzen Afrikas«

Dia-Vortrag

Die Demokratische Republik Kongo mit der Hauptstadt Kinshasa liegt im Herzen des »Schwarzen Kontinents« und ist an Fläche (etwa neunmal so groß wie Deutschland) der zweitgrößte und an Bevölkerung (72 Millionen) der viertgrößte Staat Afrikas. Große Teile des Staatsgebiets sind von tropischem Regenwald bedeckt. Trotz seines Rohstoffreichtums zählt das Land nach jahrzehntelanger Ausbeutung und vielen Bürgerkriegen heute zu den ärmsten Ländern der Welt.
Belgien war bis 1960 Kolonialherrscher im Kongo. Erstmals seit 1965 fanden 2006 freie Wahlen statt.
Die »Vortragsreise« führt durch eine Vielzahl großartiger Landschaften mit ihrer Tierwelt: Gorillas, Löwen, Elefanten, Flusspferde und Antilopen.
Wegen der herrschenden Unruhen und der hohen Kriminalität in den Städten besuchen zur Zeit nur wenige Reisende das Land. Im Vergleich zu den Nachbarstaaten Kenia und Tansania ist das Land touristisch wenig erschlossen.
Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

G28110V (Abendkasse) 6,– €
1 Abend, 24.3.2014 erm. 5,– €
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Horst Liebelt

Rundgänge, Fahrten und Reisen

Stadtgeschichte schmackhaft gemacht

Kulinarischer Stadtrundgang

Erleben Sie Wiesbadens interessante Stadtgeschichte bei einem 3-Gang-Menü in ausgewählten Restaurants. Das Besondere: Jeder Menü-Gang wird in einer anderen historischen Location eingenommen. Zwischen den Menü-Gängen entdecken Sie Wiesbaden zu Fuß und erfahren Wissenswertes über seine Geschichte und Architektur.
Treffpunkt: 11.30 Uhr Haupteingang Kurhaus (Dauer: bis ca. 16 Uhr).
Gebühr inklusive 1 Glas Sekt und 3-Gang-Menü (ohne Getränke).

G28610R 59,– €
1 Nachmittag, 5.4.2014
Sa, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann

Do you speak Art?

Do you want to brush up your English and at the same time enjoy some great masterpieces of art? Anmeldung bei der vhs erforderlich! Gebühr ohne Eintritt und Fahrt.

G20660 15,– €
Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt a. M./Eingangsbereich
1 Nachmittag, 29.3.2014
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Nähere Informationen siehe Seite 27.

Wiesbaden? Neu für mich!

Citykurs – Gemeinsame Unternehmungen für Frauen

Ihr neuer Wohnort heißt Wiesbaden. Möchten Sie die Stadt etwas näher kennen lernen? Möchten Sie dies vielleicht in einer netten Runde von Menschen tun, denen es ähnlich geht? Gemeinsam werden wir uns ein Mal die Woche treffen, um zusammen etwas in Wiesbaden zu unternehmen. Dies können ein abendlicher Besuch in der Spielbank oder im Theater, Streifzüge durch die City mit Besuch der Marktkirche oder des Museums sein. Vielleicht heißt es aber auch relaxen im Thermalbad. Haben Sie Lust sich anzuschließen? Es sind fünf Unternehmungen von ca. 2 – 3 Stunden Dauer geplant. Gutes Schuhwerk und ggf. Regenschutz wird empfohlen. Näheres zum Ablauf und die jeweiligen Treffpunkte werden beim 1. Treffen in der Villa Schnitzler besprochen.
Eintrittsgelder ex-, Begrüßungssekt inklusive!

G28670R 59,– €
5 Abende, ab 26.2.2014
Mi, 17:00 – 19:30 Uhr
Regina Graminski

Von Cranach bis Géricault

Tagesfahrt zur Ausstellung im Von der Heydt-Museum nach Wuppertal

Cranach, Dürer, Tizian, Bellini, Rubens, Rembrandt, Goya – gemeinsam ist diesen weltbedeutenden Künstlern eines: sie alle sind in der Sammlung Jean Gigoux mit wunderbaren Gemälden und Zeichnungen vertreten. Trotzdem ist diese großartige Sammlung in Deutschland bislang nie gezeigt worden und noch völlig unbekannt. Jean Gigoux (1806 – 1894) war im Frankreich des 19. Jahrhunderts als Maler bekannt, vor allem aber als Zeichner und als äußerst geschätzter Illustrator. Mit seiner Arbeit gelang es ihm, ein Vermögen zu erwerben und damit eine Kunstsammlung von enormer Strahlkraft aufzubauen. So ist der Parcours durch diese Ausstellung eine Reise durch die Geschichte der Kunst, gesehen durch das Auge eines scharfsinnigen Malers.
Das Von der Heydt-Museum zeigt die außergewöhnlichen Meisterwerke dieser umfangreichen Sammlung nun zum ersten Mal in Deutschland. Die Ausstellung entsteht in enger Zusammenarbeit mit dem Musée des Beaux-Arts et d'Archéologie in Besançon und umfasst ca. 100 ausgewählte Gemälde und 30 erlesene Zeichnungen.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, der in der vhs-Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ausliegt.

G29002R 59,– €
Sa, 25.1.2014
Dr. Ulrike Brandenburg, Elfriede Weber

Die Wittelsbacher am Rhein

Die Kurpfalz und Europa – Große Ausstellung zum 800. Jubiläum der Pfalzgrafenwürde

Den Namen Wittelsbach verbinden die meisten zuerst mit Bayern. Doch schon vor 800 Jahren begann ihre Wirkungsgeschichte am Rhein. 1214 übertrug Kaiser Friedrich II. die Pfalzgrafenwürde an Herzog Ludwig I. von Wittelsbach. Fast 600 Jahre lang wurden die Geschicke der Pfalz von nun an ununterbrochen von den Wittelsbachern bestimmt. Erst 1803 wurde die Kurpfalz offiziell aufgelöst.
In einer großen Sonderausstellung wird der Geschichte eines der bedeutesten Herrschergeschlechter Europas – der Wittelsbacher am Rhein – gedacht. Teil 1 der Ausstellung »Epoche des Mittelalters von 1214 bis 1504« wird im Museum Zeughaus der Reiss-Engelhorn-Museen (REM) präsentiert, Teil 2 »Die Epoche der Neuzeit bis 1803« im Barockschloss Mannheim. Erleben Sie nach der Beendigung der Renovierung zum ersten Mal wieder eine Ausstellung in der Bel Etage des Schlosses.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, der in der vhs-Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ausliegt.

G29005R 65,– €
Sa, 15.2.2014
Dr. Rainer Schmitt

Florenz

Kunststadt der Medici und Villa Romana – Künstlerhaus in Florenz

Tagesfahrt nach Bonn zur großen Sonderausstellung in der Bundeskunsthalle
Florenz fasziniert seit jeher durch sein reichhaltiges Kulturerbe. Philosophen, Schriftsteller, Architekten, Ingenieure, Maler und Bildhauer haben in der Stadt am Arno über Jahrhunderte unzählige Meisterwerke geschaffen. Die Ausstellung geht dieser Faszination nach, indem sie – zum ersten Mal in Deutschland – der toskanischen Hauptstadt und dem »wunderbaren florentinischen Geist« (Jacob Burckhardt) eine umfangreiche Präsentation widmet. Sie zeichnet das Porträt der Stadt über eine Zeitspanne von fast 700 Jahren: von der Wirtschaftsmacht des Mittelalters über die Wiege der Renaissance bis zur Bedeutung als intellektuelles und kosmopolitisches Zentrum im 19. Jahrhundert.
Parallel dazu wird die Villa Romana vorgestellt, die 1905 von dem deutschen Maler Max Klinger ins Leben gerufen wurde: Die Ausstellung reflektiert die Historie des Künstlerhauses, indem Werke aus den Gründungsjahren, der Nachkriegszeit bis hin zur Gegenwartskunst gezeigt werden.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, der in der vhs-Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ab Mitte Januar erhältlich ist.

G29007R 59,– €
Sa, 1.3.2014
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

Im Glanz der Zaren: Prunk, Pracht und Politik

Die Romanows, Württemberg und Europa

Tagesfahrt nach Stuttgart zur Sonderausstellung im Landesmuseum Württemberg / Altes Schloss

»Stuttgart erstrahlt im Glanz der Zaren. Vom 5. Oktober 2013 bis 23. März 2014 gibt die Große Landesausstellung »Im Glanz der Zaren« einzigartige Einblicke in die faszinierenden Beziehungen des aufstrebenden Württemberg mit dem großen Russland. Im Mittelpunkt stehen fünf charismatische Frauen, deren Eheschließungen den Grundstein für die gemeinsame Geschichte legten, beispielsweise Prinzessin Sophie Dorothee, die als Zarenmutter Maria Fjodorowna in die russische Geschichte einging, oder deren Tochter Katharina und Enkelin Olga, Königinnen von Württemberg. Jede von ihnen eroberte die Herzen der Untertanen im Sturm.
Die Ausstellung erzählt von Prunk, Pracht und Politik, aber auch von Religion, Sehnsucht und Heimweh. Mehr als 200 Exponate stammen aus Russland, wie den Museen des Moskauer Kreml oder dem Staatlichen Russischen Museum. Dank hochkarätiger Leihgeber wird erstmals wieder ein Großteil der Mitgift der märchenhaft reichen Zarentöchter im Alten Schloss in Stuttgart zu sehen sein.« (Aus einer Sonderanzeige des Landesmuseums)
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, der in der vhs-Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ab Mitte Februar erhältlich ist.

G29004R 59,– €
Sa, 8.3.2014
Klaus Sommerfeld

Rastatt und Renchen

Literarisch-kulturgeschichtliche Tagesfahrt ins Remstal

Rastatt ist eine Barock- und Residenzstatt südwestlich von Karlsruhe. Das große Barockschloss beherbergt die Erinnerungsstätte für die Freiheitsbewegungen von 1849. Bedeutende Dichter wie Heine, Freiligrath, Börne, Herwegh, die Brüder Grimm und Büchner gehörten zu ihren geistigen Wegbereitern. Davor schon besuchten berühmte Gäste Rastatt: Giacomo Casanova (1763), Friedrich Gottlieb Klopstock (1775) und Hölderlin, der mit seinem Freund Isaac Sinclair zusammen am Rastatter Kongress (1798) teilnahm. Im Jahr 2014 jährt sich außerdem zum 300. Mal das große europäische Friedensereignis, das von der Stadt groß gefeiert wird.

In Renchen besuchen wir das in seiner Art einmalige Museum zu Ehren des Dichters von Grimmelshausen (1621 – 1676), das Simplicissimus-Haus. Es ist ein Ort für Worte, Klänge, und Bilder und steht im Dialog mit dem großen Erzähler des Barock weit offen für moderne Kunst, Literatur und Musik der Gegenwart. Etwa hundert Künstler unseres Jahrhunderts haben des Dichters Schilderungen und Figuren in Bilder umgesetzt, die hier zu besichtigen sind. Der Dichter Grimmelshausen schrieb mit dem satirischen Kriegsroman einen Bestseller schon für seine Zeitgenossen. Daneben wird ausführlich die schöne Schwarzwaldlandschaft im Remstal beschrieben, die wir an den Aussichtspunkten genießen wollen sowie den köstlichen Flammkuchen, für den die Wirtschaft der »Silberne Stern«, die Grimmelshausen einst betrieb, auch heute noch bekannt ist.

In Kooperation mit dem Förder - verein Literaturhaus Villa Clementine e.V.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, den Sie in der vhs- Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ab Mitte Februar erhalten.

G29006R 59,– €
Sa, 26.4.2014
Charlotte Andresen, Elfriede Weber

Dublin

Kulturreise in die irische Hauptstadt / Flugreise

Vier Literaturpreisträger hat dieses Land hervorgebracht und nach wie vor gehört irische Literatur, neben Guinness, Whiskey, Musik und Kerrygold-Butter zu den großen Exportschlagern. Wir werden jede Menge über das gesellschaftliche Leben in Irland erfahren, zusätzlich unterstützt von externen Referenten.

Aber keine Sorge: auch der Müßiggang, in Form von Pubbesuchen (mit viel Musik), Shoppingaktivitäten und einer »kulinarischen« Fahrt ans Meer, kommt nicht zu kurz. Wir werden interessante Personen des öffentlichen Lebens treffen, Museen besuchen und natürlich eine ausgiebige Stadtführung machen … Vor allem sind es aber einige außergewöhnliche Extras (mehr wird an dieser Stelle noch nicht verraten), die aus dieser Reise alles andere als einen Standardtrip in eine europäische Metropole machen …

Das detaillierte Reiseprogramm entnehmen Sie bitte unserem Sondersprospekt, der in der vhs-Geschäftsstelle und der Villa Schnitzler ausliegt und Ihnen auf Anfrage auch gerne zugesandt wird.

G29003R 895,– €
6 Tage, 27.3.- 1.4.2014
Markus Dehm, Elfriede Weber

Istanbul

Studienreise Stadtentwicklung

2. – 6.10.2014
H29005
Nähere Informationen Seite 10.

Paris und Giverny

Fünftägige Kunst- und Kulturfahrt

Die Bewegung der Impressionisten fand ihre Inspiration entlang der Uferwindungen der Seine in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, zur Zeit der Guinguettes, als die Seine erfüllt war von Stellplätzen für Boote und Badeeinrichtungen. Monet, Pissarro, Renoir, Sisley u.a. haben den Charme und die Farben einer der anziehendsten Regionen Frankreichs unsterblich gemacht. Erforschen Sie auf dieser Reise all diejenigen Orte, an denen die berühmten Landschaftsmaler einst ihre Staffelei aufstellten. Sehen Sie die Originalschauplätze sowie die dort entstandenen Kunstwerke dieser weltberühmten Künstler in den Museen in Paris.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, der in der vhs-Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ausliegt.

G29022R 1095,– €
5 Tage, ab 5.6.2014
Do, 8:00 – 20:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

Unbekanntes Galizien

Achttägige Flug-/Bus-Studienreise – Interessentenliste

30.8. – 5.9.2014

Galizien ist eine Landschaft im Süden Polens (Westgalizien) und im Westen der Ukraine (Ostgalizien). 1772 an das Haus Österreich gelangt, wurde Galizien 1804 zum Bestandteil des Kaisertums Österreich erklärt und war 1867 bis 1918 Kronland der westlichen Reichshälfte Österreich-Ungarns. Um diese inzwischen fast vergessene Region zu erkunden, fliegen wir nach Lemberg (Lviv) und reisen von dort mit dem Bus durch Galizien. Der Rückflug erfolgt wieder von Lemberg.

In Kooperation mit der vhs Bingen.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Sonderprospekt, der in der vhs-Geschäftsstelle (Europaviertel) und der Villa Schnitzler ab Mitte Februar erhältlich ist.

H29015R 1399,– €
30.8. – 5.9.2014
Wilfried Knuth

Einwöchige Kulturreise nach

Malta und Gozo

700 Jahre Kulturgeschichte

Opernabend im Theater Astra auf Gozo – Sonderkonzert im Palazzo Parisio

Erleben Sie bei dieser Flugreise die 700-jährige Geschichte Maltas. Ob prähistorische Tempelanlagen, das »Hypogeum« (UN-Weltkulturerbe), den Großmeisterpalast in Valetta, Caravaggios berühmtes Gemälde »Die Enthauptung Johannes des Täufers«, barocke Architektur, einen der schönsten Naturhäfen der Welt, die Auflistung könnte so weitergehen.

Musikalisch stehen ein Sonderkonzert mit Harfe und Flöte im Barocksaal des Palazzo Parisio und eine Opernaufführung im Theater Astra (Gozo) auf dem Programm. Die Opernaufführungen auf Gozo finden nur einmal jährlich im Oktober statt.

Dazu erhalten Sie jeden Tag einen Einblick in die Küche Maltas und wohnen in zwei exklusiven *****-Hotels. Die Flüge erfolgen mit Lufthansa.

Tanken Sie noch einmal die Mittelmeersonne, bevor bei uns der Herbst dominiert.

Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein; sobald der Sonderprospekt vorliegt, wird er Ihnen zugesandt.

H29035I
Reisetermin: 14. – 21. Oktober 2014
Dr. Rainer Schmitt

Malen, Zeichnen und Erleben im

Kyffhäusergebirge

Achttägige Malreise nach Bad Frankenhausen (Thüringen)
vom 26.7. bis 2.8.2014
für Anfänger und Fortgeschrittene
H29189R 490,– €
Doris Happel (Malkurs)
Nähere Informationen Seite 37.

Malen und Zeichnen in

Tirol

am Wilden Kaiser (Österreich)

Achttägige Malreise, 24. – 31.8.2014
für Anfänger und Fortgeschrittene
H29190R 490,– €
8 Tage
Doris Happel (Malkurs)
Nähere Informationen Seite 37.

KULTUR & KULINARIK
an der
vhs Wiesbaden

Burns' Night - Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters
Überall in der englischsprachigen Welt feiern jedes Jahr um den 25. Januar herum Fans den Geburtstag von Robert Burns, sowie die Werke von Schottlands berühmtem Nationaldichter. Dass es bei diesen Feiern fröhlich und auch mitunter „feucht" zugeht, wäre ganz im Sinne von Burns gewesen, der über sich selbst schreibt: „und so bleibe ich ein streunender, freimaurerischer, reimender Geselle". Erleben Sie mit uns einen Abend bei dem der Dichter im Mittelpunkt steht; mit gespielten Geschichten, Gedichten und natürlich dem traditionellen Haggis, serviert mit „neeps and tatties" (Steckrüben und Kartoffeln).
G20151 29,- €, inklusive Speisen und Getränken (inklusive ein Glas Whisky)
1 Abend, Fr, 31.1.2014, 19:00 - 22:00 Uhr, *Rolf Keil, Helmine Rausch, Uwe Malzahn*

Der schottische Malt-Whisky - Eine Einführung in das „Wasser des Lebens"
Dieses Seminar möchte einen Einstieg in die Vielfalt der schottischen Whiskys vermitteln und erkennen helfen, wie man die „Spreu vom Malt" trennt. Da es keine zwei Malt-Whiskys gibt, die sich gleichen, wird das Herausfinden der jeweiligen Individualität nicht nur zum Genuss, sondern gleichzeitig zu einer Reise durch die traditionellen Herstellerregionen Schottlands und ihrer Geschichte, der Kultur, Musik und Sprache des vielseitigen Landes. Proben einer jeden Herstellerregion lockern die Theorie auf.
G27110 59,- €, inklusive Getränken
1 Nachmittag, Sa, 1.2.2014, 13:30 - 19:30 Uhr, *Ute Mügge-Lauterbach, M.A.*

Weine aus Zürich
Die klimatischen Verhältnisse am Zürichsee sind ausgezeichnet für den Weinanbau. Dort werden die altbewährten Zürichseetrauben Riesling X Sylvaner, Räuschling, Blauburgunder, aber auch neue Sorten angebaut. Bei den wichtigsten Weinprämierungen der Schweiz holen die Zürichseeweine regelmäßig diverse Gold- und Silbermedaillen. Trotzdem sind sie bei uns weitgehend unbekannt, was wohl daran liegt, dass nur ca. 2 % der Schweizer Weinproduktion exportiert wird.
Nutzen Sie deshalb die Gelegeneit, diese besonderen Weine kennen zu lernen.
G27210 39,- €, inklusive Wein, Wasser, Brot, Käse und Schokolade
1 Abend, Fr, 7.2.2014, 18:30 - 21:30 Uhr, *Iris Fuhr-Schmitt*

Nur nicht aus Liebe weinen - Chansons und Lieder der 30er und 40er Jahre
Liebeslieder begleiten unser Leben.
Wer kennt sie nicht, die Momente von Gefühlsturbulenzen, die eng mit einer Melodie verknüpft sind, die uns oft nicht mehr aus dem Sinn geht. Mit Liedern von Zarah Leander, Georg Kreisler, Friedrich Hollaender, Gilbert Bécaud, Edith Piaf und aus alten Filmen durchleben wir in einem abwechslungsreichen Spannungsbogen eine Liebesgeschichte mit Irmtraud Hetz (Gesang) und Thomas Rahlfs (Klavier).
G20160 29,- €, inklusive Speisen und Getränken
1 Abend, Fr, 14.2.2014, Fr, 19:00 - 21:30 Uhr, *Irmgard Hetz, Thomas Rahlfs*

Sekt, Bier und Zement: Erfolgsgeschichten made in Wiesbaden
Sie wohnen in Wiesbaden - und Sie machten Karriere: als Ärzte, als Wissenschaftler, als Künstler, als Politiker oder als Industrielle. Die Liste berühmter Persönlichkeiten der Stadt ist lang und reicht von Remigius Fresenius über Tony Sender bis hin zu Otto Henkell, der Familie Dyckerhoff oder dem amerikanischen „Bierkönig" Adolphus Busch. Dr. Karsten Eichner präsentiert einige der interessantesten Lebensbilder aus seinem Buch „Die großen Wiesbadener".
G20192 15,- €, inklusive einem Glas Sekt
1 Nachmittag, So, 16.2.2014, 16:00 - 18:00 Uhr, *Dr. Karsten Eichner*

Joseph von Eichendorff - Gedichte und deren Vertonungen
1840 wählt Robert Schumann zwölf Gedichte von Eichendorff und vertont diese. Der „Liederkreis op. 39" wird zum Höhepunkt seines Liedschaffens. In ihm begegnet der reinste Romantiker der Musik dem reinsten Romantiker der Dichtung. Wir hören unterschiedliche Interpreten zu ausgewählten Beispielen, aber auch Vertonungen von Komponisten wie z. B. Hugo Wolf, Johannes Brahms oder Franz Schubert.
Ein Gläschen Wein und Brezeln werden uns bei Kräften halten und die Zunge lockern.
G20105 16,- €, inklusive Wein und Laugenbrezeln
1 Abend, Mi, 5.3.2014, 19:00 - 21:00 Uhr, *Charlotte Andresen*

Schiller,Schubart, Schurken: Freiheit für die Dichtung - Autorenlesung
Es war wohl die spektakulärste Flucht des 18. Jahnhunderts: Schillers verbotene Reise 1782 von Stuttgart ins kurpfälzische Mannheim, in die Freiheit. Schlechter erging es seinem Zeitgenossen Christian Friedrich Schubart: Der freiheitliche Journalist und Fürstenkritiker wurde in eine Falle gelockt und vom württembergischen Herzog ohne Gerichtsverfahren inhaftiert. Dr. Eva Wodarz-Eichner liest aus ihrer Schiller-Erzählung „Freiheit, schöner Götterfunken" und aus ihrer Schubart-Erzählung „Blaubeurens trübe Wasser": Literaturgeschichte, spannend wie ein Krimi.
G20180 16,- €, inklusive Wein und Laugenbrezeln
1 Nachmittag, So, 16.3.2014, 16:00 - 17:30 Uhr, *Dr. Eva Wodarz-Eichner, Kulturjounalistin und Buchautorin*

Amici miei - Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt
Es gibt rund 400 zugelassene Rebsorten (von über 2000), die ein sehr hohes Niveau bieten, von denen viele in Deutschland nicht bekannt sind. Hintergründe zur Herstellung, Tradition und zur Sensorik sind fester Bestandteil des gemeinsamen Detektivspiels. Sie werden neue Seiten von Italien kennenlernen! Dazu reichen wir die entsprechenden kulinarischen Kleinigkeiten von salzig bis süß.
G27160 49,- €, inklusive Weinen und kulinarischen Köstlichkeiten
1 Abend, Fr, 28.3.2014, 18:30 - 21:30 Uhr, *Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier, Christian Mappala*

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611/9889-0
Fax: 0611/9889-200

www.vhs-wiesbaden.de

Finnland - In Kooperation von vhs und Deutsch-Finnischer Gesellschaft - Vortrag
Was zeichnet die finnische Architektur aus? Was qualifizierte Helsinki zur Designhauptstadt 2012? Woher kommt eine so große nordische Leidenschaft für den Tango, dass er sogar im Schnee getanzt werden muss? In der Pause werden finnisches Fingerfood, Wein und Getränke gereicht.
G20510 19,- €, inklusive Speisen und Getränken
1 Abend, Mi, 9.4.2014, 19:00 - 22:00 Uhr, *Dr. Marketta Göbel-Uotila, Pirja Meutel*

España Olé!
Spanien - das Land des Sherry, Rioja und Cava? Sicher, aber Spanien hat noch einiges mehr zu bieten. An diesem Abend werden wir Spanien in seiner Vielfalt kennenlernen. Klassische Regionen wie die Rioja gehören natürlich dazu! Aber auch das „unbekannte" Spanien wird im Fokus stehen. Wenig populäre Anbaugebiete, faszinierende Weine, autochthone (eigenständige) Rebsorten und tolle Weißweine stehen auf dem Programm angereicht mit kleinen kulinarischen Spezialitäten.
G27158 49,- €, inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten
1 Abend, Fr, 11.4.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, *Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier*

Wein und Käse aus Frankreich
Kennen Sie den Witz? Es gibt nur zwei Dinge, die Gott nicht weiß: Wie viele Frauenorden existieren und wie viele Käsesorten es in Frankreich gibt. Die Kombination Käse und Wein ist seit Jahren ein Klassiker, an diesem Abend wollen wir uns auf einige Sorten konzentrieren und den dazu passenden Wein finden.
G27155 49,- €, inklusive Wein und Käse
1 Abend, Fr, 9.5.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, *Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier*

Schillers Strategie zum Erfolg
Erfolg kommt nicht von ungefähr. Neben Talent und dem Gespür für den richtigen Moment gehört auch die innere Überzeugung dazu, es schaffen zu können. Friedrich Schiller hatte eine Vision: „Einer der ganz großen deutschen Dichter zu werden" ; es ist ihm gelungen! Dr. Eva Wodarz-Eichner stellt anhand von einzelnen Lebenssituationen die Erfolgs-Strategie Friedrich Schillers vor.
G20190 15,- €, inklusive ein Glas Wein
1 Abend, Mi, 14.5.2014, 19:00 - 21:00 Uhr, *Dr. Eva Wodarz-Eichner, Kulturjounalistin und Buchautorin*

Claudia Carbo in concert: Swing und Mainstream-Jazz mit brasilianischem Buffet
Ein Abend, um von Rio und New Orleans zu träumen: Jazzsängerin Claudia Carbo entführt Sie in die Welt des Swing und Mainstream-Jazz der Vierziger Jahre und in die weichen Klänge des Bossa Nova. Begleitet wird das Konzert von Texten und Erläuterungen über den Ursprung und die Hintergründe der Lieder und die Kultur Brasiliens. Eine Sommer-Caipirinha, kulinarische Köstlichkeiten u. a. werden den Abend sinnlich ergänzen. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und lebendigen Jazz- und Brazil-Abend!
G24010 35,- €, inklusive Caipirinha, Speisen, Weinen und Getränken
1 Abend, Do, 23.5.2013, Do, 19:00 - 22:00 Uhr, *Claudia Carbo, Felix Heydemann*

Portugal und seine Weine
Seit einiger Zeit entdeckt Portugal seine Vielfalt zum Thema Wein. Dabei sind es nicht nur die Rotweine, die große und außergewöhnliche Überraschungen präsentieren, sondern auch Weiß- und sogar Schaumweine. Die Rebsortenvielfalt ist vergleichbar mit einer Schatztruhe, die eine Reihe von unbekannten Perlen beinhaltet. Abgerundet wird die Probe durch kulinarische Köstlichkeiten.
G27157 49,- €, inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten
1 Abend, Fr, 30.5.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, *Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier*

Magisches Sizilien - Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine
Sizilien bietet eine faszinierende Landschaft von unvergleichbarer Schönheit. Auch beim Wein gleicht die Insel einem Kontinent voller Gegensätze: auf einem Fächer unterschiedlicher Böden wachsen sehr eigenständige, charaktervolle Weine, deren Aromenspektrum die vielfältigen Landschaften mit ihren warmen Farben und mediterranen Düften verkörpert. Falls vorhanden, bitte ein bauchiges Weinglas mitbringen.
G27130 55,- €; Brot, Wasser und kleine Köstlichkeiten sind im Preis enthalten
1 Nachmittag, Sa, 31.5.2014, 14:30 - 20:00 Uhr, *Giuseppe Lauria, Weinjournalist, Sizilienspezialist*

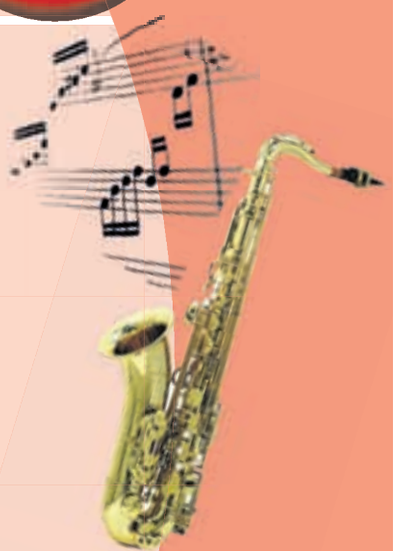
Bierseminar: Zwischen Hopfen und Malz
Viele kleine Privatbrauereien erzeugen individuelle Biere, experimentieren mit unterschiedlichen Hopfen und Hefen und gehen so neue Wege in der Braukunst. Wir laden Sie ein, mit uns das Kultgetränk neu zu entdecken. Wir haben eine bunte Mischung aus Bekannten und Unbekannten sowie die ein oder andere Überraschung für Sie. Begleitend wird es passende Kleinigkeiten geben.
G27350 39,- €, inklusive Bier und kulinarischen Kleinigkeiten
1 Abend, Fr, 13.6.2014, 18:00 - 21:00 Uhr, *Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier*

Erfolgs-Rezepte - Literarisch-musikalische Soirée
Wenn Sie schon immer mal wissen wollten, wie Sie ganz schnell reich, schön und glücklich werden, sind Sie bei dieser literarisch-musikalischen Soirée gold richtig! Wir präsentieren Ihnen alte und neue „Erfolgs-Rezepte" von der Bibel bis Woody Allen und verraten auch, was zu tun ist, wenn es mal wieder nicht klappt....
Ein köstliches Menü und die passenden Weine zwischen den geistigen „Gängen" machen den Abend zu einem synästhetischen Erlebnis. Mitwirkende: Elke Boger, Dr. Bärbel Schwitzgebel, Elfriede Weber (Vortrag und Literatur), Hartmut Boger (Kontrabass), Cornelia Thorspecken (Flöte), Christian Mappala (Weine) und Evelyn Ebel (Menü).
G20170 59,- €, inklusive Mehrgang-Menü, Wein und Getränken
1 Abend, Fr, 27.6.2014, 19:30 - 22:00 Uhr

KULTUR & KULINARIK
an der
vhs Wiesbaden

Für alle Veranstaltungen aus der Reihe KULTUR & KULINARIK ist keine Ermäßigung möglich!

Für alle Veranstaltungen aus der Reihe KULTUR & KULINARIK ist eine Anmeldung vorher nötig!



vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611/9889-0
Fax: 0611/9889-200

www.vhs-wiesbaden.de

Weiterbildung – Profitieren auch Sie!

Die Volkshochschule ist anerkannte Beratungsstelle für die Ausstellung von Qualifizierungsschecks und Bildungsprämie.

Hier erhalten Sie trägerunabhängige Beratung rund um die Planung Ihrer persönlichen beruflichen Weiterbildung und können die entsprechenden Fördermittel beantragen. Information und Vereinbarung von Terminen unter 06 11/ 98 89-151.

Die Förderprogramme greifen nur für Kurse, für die Sie noch nicht angemeldet sind!

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Der Prämiengutschein richtet sich an

- alle Erwerbstätigen aus Unternehmen
- deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 20.000 Euro (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn beantragen!
  Mit dem Prämiengutschein erhalten Sie 50% Zuschuss zu Ihren Weiterbildungskosten, maximal 500 €.

Der Gutschein kann alle zwei Jahre im Rahmen eines (kostenlosen) Beratungsgesprächs beantragt werden.
Mit dem Weiterbildungssparen können Sie aufwändigere Weiterbildung unabhängig vom Einkommen finanzieren.
Gefördert aus Mitteln:

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds

AUFSTIEG DURCH BILDUNG

Qualifizierungsscheck

Weil Du mehr kannst

Achtung: Förderung in 2014 ist nur noch bis zum 31.3.2014 möglich!

Die Förderung über Qualifizierungsschecks wendet sich an

- Beschäftigte aus kleinen und mittleren hessischen Unternehmen mit Hauptwohnsitz Hessen
- über 45-Jährige und/oder An-/Ungelernte
- Teilzeitbeschäftigte und Ausbilder

Der Qualifizierungsscheck übernimmt 50% der Weiterbildungskosten, max. € 500 und kann im Rahmen eines (kostenlosen) Beratungsgesprächs beantragt werden.

Gefördert aus Mitteln :

Qualifizierungsoffensive des hessischen Wirtschaftsministeriums – Programme zur beruflichen Bildung

Europäischer Sozialfonds Für die Menschen in Hessen

EUROPÄISCHE UNION Europäischer Sozialfonds

WEITERBILDUNG HESSEN e.V.

Bundesagentur für Arbeit

Die Bundesagentur für Arbeit unterstützt die Weiterbildung von sozialversicherungspflichtig Beschäftigten mit dem Programm „Weiterbildung Geringqualifizierter und beschäftigter älterer Arbeitnehmer in Unternehmen" (WeGebAU).

Einige Kurse des Fachbereichs können über dieses Programm gefördert werden, achten Sie bitte auf die entsprechende Kennzeichnung.
Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an, wir leiten Sie an die entsprechende Stelle bei der Bundesagentur für Arbeit weiter.

Der Hessische Bildungskredit zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse:

finanziert werden können Beträge von 500 – 3.000 € für:

Sprachkurs, Prüfung, Praktikum, Fortbildung, Übersetzung von Urkunden. Vorteil: schnelle Auszahlung, keine Antragsgebühr. Kostenbeispiel: Ein Kredit von 1.000 € über 12 Monate in regelmäßigen Raten kostet 47 € (8,9 % Effektivzins p.a.). Kontakt: KoMiFi - Kooperative MikroFinanz GbR, Egerstraße 2, 65205 Wiesbaden, Telefon: 0611 4485541,www.KoMiFi.de, info@komifi.de
Modellprojekt im Rahmen des Landesprogramms „Modellregionen Integration", gefördert durch das Land Hessen und die Landeshauptstadt Wiesbaden

Modellregionen Integration

WIESBADEN

DMI Deutsches Mikrofinanz Institut

KoMiFi Kooperative Mikrofinanz Wiesbaden

KIZ

Inhalt

Zuschüsse für Ihre berufliche Weiterbildung	54
Lehrerfortbildung	54
Mitarbeiterweiterbildung	54
Individuelles Training	54
Berufliche Sprachtrainings	54
Bildungsurlaub	54
Wirtschaftskompetenz	55
Marketing/Kundenorientierung	56
Büroorganisation/Sekretariat	57
Führung und Leitung	59
Führungs- und Karrierekompetenz für Frauen	61
Projektmanagement	62
Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz	63
Business-Skills	66
Selbstmanagement/Work-Life-Balance	67
Berufliche Qualifizierung	68
Konfliktmanagement/De-Eskalation	71
Bildungsberatung/Hessencampus	72
Kommunikation/Rhetorik	73
Berufliche (Neu-)Orientierung/Coaching	77
Professionelles Bewerben	79
Berufliche Qualifizierung	79
Schulabschlüsse	80
EDV-Einführungen	81
EDV-Anwendungen	82
EDV für Ältere	85
Datenbanken	86
Betriebssysteme/Netzwerke/Hardware	86
Grafik/Layout/Bildbearbeitung	87
Web-Design	89
Contentmanagement	90
Online-Marketing/Suchmaschinenoptimierung	91
Datensicherheit/Datenschutz	93
IT-Projektmanagement	93
Mobile Geräte/App-Entwicklung	94
Programmieren	94
Musik digital	95

Der Arbeitsmarkt ist im Wandel, neue Tätigkeits - formen und -inhalte entstehen, an jede und jeden werden unaufhörlich neue Anforderungen gestellt. Der Fachbereich Beruf und Karriere unterstützt Sie mit Angeboten für Ihre Wissens- und Kompetenzerweiterung sowie für die Orientierung in unübersichtlichen Lebenssituationen. Wir machen Sie fit für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung und unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.

Der Fachbereich Beruf und Karriere ist akkreditierte Bildungsberatungsstelle in den Programmen »Qualifizierungsscheck Hessen« und »Bildungsprämie«.
Sie können Ihre Zuschüsse direkt bei uns beantragen!

Qualifizierungsscheck
Weil Du mehr kannst

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Annette Groth
Stellvertretende Direktorin,
Fachbereichsleiterin

Christine Schillinger
Fachbereichsassistenz
Telefon (06 11) 98 89-151
Fax (06 11) 98 89-159

Telefonische Beratung
zu unseren Angeboten:
Mo – Do, 10.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do, 14.00 – 17.00 Uhr
oder als E-Mail:
berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Persönliche Beratung
nach Terminvereinbarung

Beruf und Karriere

Informationen zum Fachbereich

Zuschüsse für Ihre berufliche Weiterbildung

Profitieren auch Sie!

Die Volkshochschule ist anerkannter Bildungsträger nach AZWV. Damit können für einige Kurse unseres Fachbereichs bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen die Kosten über **Bildungsgutscheine** durch die Arbeitsagentur oder durch die Kommunale Arbeitsvermittlung vollständig übernommen werden. Ihr/e persönliche/r Berater/in oder Fallmanager/in ist hier Ihre erste Anlaufstelle. Zahlreiche Kurse sind bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen auch über das **WeGeBau-Programm** der Bundesagentur für Arbeit finanzierbar. Unter (06 11) 9889-151 beraten wir Sie gerne, welche Kurse für Sie dabei in Frage kommen und wie Sie eine Förderung beantragen.

Weitere Möglichkeiten der Förderung sind **Qualifizierungsschecks** und **Bildungsprämiengutscheine**. Der Fachbereich Beruf ist akkreditierte Bildungsberatungsstelle für beide Programme, d.h. Sie können Ihre Zuschüsse direkt bei uns beantragen. Unter (06 11) 9889-151 informieren wir Sie gerne, welche Kurse für Sie in Frage kommen und wie Sie von öffentlichen Zuschüssen für Ihre persönliche berufliche Weiterbildung profitieren können. Hier können Sie auch Ihre Termine zur Beantragung vereinbaren.

Mitarbeiterweiterbildung mit der vhs

Viele Unternehmen und öffentliche Einrichtungen in der Region Wiesbaden gestalten die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter mit der vhs. Die vhs arbeitet regelmäßig mit über 500 freien Trainern zusammen, verfügt darüber hinaus über ein umfangreiches Netzwerk von Ansprechpartnern und kann Ihnen so zu nahezu jedem Thema Ihre maßgeschneiderte Weiterbildung anbieten. Nicht nur in den Bereichen EDV, kaufmännische und betriebswirtschaftliche Themen, Führungs-, Sozial- und Methodenkompetenzen können Sie uns jederzeit ansprechen. Mit uns können Sie auch 29 Sprachen lernen. Haben Sie schon einmal über betriebliche Gesundheitsvorsorge in Ihrem Unternehmen nachgedacht? Wir unterstützen Sie gerne mit Angeboten zu Fitness und Entspannung, gesunder Ernährung oder Stressmanagement. Wir vermitteln Ihnen für Veranstaltungen Referenten und Kreative. Zu vielen Themen können wir Ihnen auch Trainings in Englisch oder Französisch anbieten! Unsere Weiterbildungen werden ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen gestaltet. Deshalb nehmen wir uns Zeit für eine ausführliche Beratung und Auftragsklärung. Nachdem der Bedarf festgestellt ist, machen wir Ihnen einen Vorschlag zur methodischen und organisatorischen Durchführung. Möglich sind:

- Schulungen in unseren Räumen
- Inhouse-Seminare in Ihrem Unternehmen
- Individual- und Kleingruppen-Trainings
- Vortragsreihen zu von Ihnen ausgewählten Themen
- Lernen am Arbeitsplatz
- Gezielte Vorbereitung Ihrer Auszubildenden auf Prüfungen

Für alle diese Belange bin ich Ihre Ansprechpartnerin. Ich berate Sie gerne unverbindlich und mache Ihnen ein auf Ihre Bedarfe zugeschnittenes Angebot.

Annette Groth,
Leiterin des Fachbereichs,
Stellvertr. Direktorin

Individuelles Training

- Wichtige Präsentation oder mündliche Prüfung?
- Redeangst?
- Wichtiges Geschäftsessen und Fragen zur Tischetikette?
- Nachhilfe in Buchführung?

Für fast jedes Thema bieten wir Ihnen neben unseren Kursen ein gezieltes individuelles Training und Ihren persönlichen Trainer an. Termine, Umfang und Inhalte richten sich ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich.
Individuelles Training:
ab € 45,–/ UStd.

Bildungsurlaube auf einen Blick

Alle hier aufgeführten Bildungsurlaube sind als solche vom Hessischen Sozialministerium anerkannt (gilt in der Regel auch für andere Bundesländer, hier bitte frühzeitig anfragen). Bitte fordern Sie unter (06 11) 98 89-151 eine Bescheinigung für Ihre Beantragung an.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

Access 2013 Kompakt
17. – 21.3.2014/27. – 31.10.2014
Adobe InDesign Grundlagen
10. – 14.3.2014/30.6. – 4.7.2014/
15. – 19.9.2014/13. – 17.10.2014
Adobe InDesign Aufbau
10. – 14.2.2014/8. – 12.12.2014
Adobe Illustrator
17. – 21.2.2014/24. – 28.11.2014
Adobe Photoshop Grundlagen
9. – 13.12.2013/31.3. – 4.4.2014/
23. – 27.6.2014
22. – 26.9.2014/10. – 14.11.2014
Adobe Photoshop Aufbau
20. – 24.1.2014/2. – 6.2.2015
Adobe Muse
19. – 23.5.2014/19. – 23.1.2015
Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum
19. – 23.5.2014/17. – 21.11.2014
Alle Zeit der Welt…
2. – 6.6.2014/1. – 5.12.2014
AutoCAD Grundlagen
7. – 11.4.2014
AutoCAD Aufbau
23. – 27.6.2014/1. – 5.12.2014
Berufliche Kommunikation und Rhetorik
7. – 11.4.2014/27. – 31.10.2014
Business-Knigge
17. – 21.3.2014/24. – 28.11.2014
Business NLP Schnupperkurs
13.- 17.3.2014/30.6. – 4.7.2014
15. – 19.9.2014/8. – 12.12.2014
Contentmanagement mit TYPO 3
5. – 9.5.2014
Content Managemnt mit Drupal
27. – 31.1.2014/6. – 10.10.2014
Der Weg ist das Spiel
10. – 14.3.2014/6. – 10.10.2014
Die Kunst des verbalen Aikido
12. – 16.5.2014/17. – 21.11.2014
Die Lust am Scheitern
5. – 9.5.2014
Die sieben Kellerkinder
23. – 27.6.2014
Emotional intelligent kommunizieren im beruflichen Alltag
17. – 21.3.2014
Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation
17. – 21.2.2014/20. – 24.10.2014
Erfolgreich führen für Frauen
3. – 7.2.2014/22. – 26.9.2014
Erfolgreich führen, Burn-out vermeiden
17. – 21.3.2014
Erfolgreich sein, Mensch bleiben
24. – 28.2.2014/27. – 31.10.2014
Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul A
19. – 23.5.2014/3. – 7.11.2014
Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul B
20. – 24.1.2014/22. – 26.9.2014
Excel Kompakt
16. – 20.12.2013/2. – 6.6.2014/
8. – 12.12.2014
Excel Makroprogrammierung
10. – 4.3.2014/24. – 28.11.2014
Führung Intensiv
5. – 9.5.2014/13. – 17.10.2014
Führen – Macht – Sinn
24. – 28.11.2014
H.E.R.Z.E.N.S.-Coaching
31.3. – 4.4.2014
Internetseiten erstellen mit Wordpress
2. – 6.6.2014/1. – 5.12.2014
Internet Portal und Content Management mit Joomla
17. – 21.3.2014/20. – 24.10.2014
IT-Projektmanagement
7. – 11.4.2014/13. – 17.10.2014
Körpersprache als Erfolgsschlüssel
24. – 28.3.2014
Mehr Erfolg durch Empathie
13. – 17.1.2014
Oracle Datenbankadministration und Entwicklung
10. – 14.11.2014
PC-Grundlagen Windows 7 und Internet
24.3. – 27.3.2014/6. – 10.10.2014
Projektmanagement
10. – 14.2.2014/3. – 7.11.2014
Selbstmanagement für Frauen
24. – 28.3.2014/10. – 14.11.2014
Sprache und Ausdruck
31.3. – 4.4.2014/6. – 10.10.2014/
15. – 19.12.2014
SQL- Server
5. – 9.5.2014
Texten im Internet
19. – 23.5.2014/19. – 23.1.2015
Weg von der Selbstausbeutung
5. – 9.5.2014/8. – 12.12.2014
Wenn der Kunde König ist … wer bin dann ich?
12. – 16.5.2014/1. – 5.12.2014
Word 2013 Kompakt
12. – 16.5.2014/3. – 7.11.2014

Europäischer Wirtschaftsführerschein

(EBC*L = European Business Competence Licence)

Das Zertifikat »European Business Competence* Licence«(EBC*L) – deutsch »Europäischer Wirtschaftsführerschein« – hat sich als international anerkannter Standard der betriebswirtschaftlichen Bildung etabliert. Mit den Kursen zum »Wirtschaftsführerschein« erwerben Sie betriebswirtschaftliches Kernwissen und können sich dieses mit einem anerkannten Zertifikat bestätigen lassen. Der Kurs eignet sich besonders für Personen, deren Fachwissen in der Arbeit gefragt ist, die darüber hinaus aber auch betriebswirtschaftlich relevante Fragen beurteilen müssen und wollen (Akademiker, Projektleiter, Abteilungs- oder Bereichsleiter, Fachexperten, aber auch Studenten anderer Fachrichtungen zur Abrundung des Bewerberprofils). Die Module bauen aufeinander auf, zum Besuch von Modul B sollten Sie Modul A besucht haben oder entsprechende Kenntnisse vorweisen können, zum Ablegen der Prüfung Modul B ist das Vorliegen des Zertifikats von Modul A unabdingbar.

Die Prüfungen werden von der Hochschule RheinMain Wiesbaden in Kooperation mit der vhs durchgeführt, jedes Semester wird ein Prüfungstermin angeboten.

Hochschule RheinMain
Wiesbaden Business School

Prüfungskosten
(nicht im Kurspreis enthalten):
Stufe A: € 159,–
Stufe B: zwei Prüfungen à € 99,–
Weiterführende Informationen zum Wirtschaftsführerschein finden Sie unter www.ebcl.de
Alle EBC*L- Dozenten sind Dipl. Betriebswirte mit umfassender und einschlägiger Berufserfahrung.

Modul A

Das Modul A vermittelt betriebswirtschaftliches Allgemeinwissen anhand von betrieblichen Praxisfällen.
Sie erlernen die wirtschaftlichen Ziele eines Unternehmens und verstehen die von BetriebswirtInnen benutzte Sprache. Damit sind Sie ein kompetenter Ansprechpartner und verfügen über die notwendige Basis für unternehmerisches Denken und Handeln:

Bilanzierung
- Der Jahresabschluss (Bilanz, GuV-Rechnung)- Grundzüge und wesentliche Begriffe
- Ermittlung des Jahresergebnisses
- Gewinn-und-Verlust-(GuV)-Rechnung

Kennzahlen
- Wichtigste Unternehmensziele, entsprechende Kennzahlen: Rentabilität, Liquidität, Eigenkapitalquote, Cash Flow, Produktivität, Umsatzrentabilität

Kostenrechnung
- Ziele, Aufgaben und Grundbegriffe der Kostenrechnung
- Rahmenbedingungen für unternehmerische Entscheidungen: Markt, Kunden, Wettbewerb, Selbstkosten
- Das Deckungsbeitragskonzept in der Kalkulation, Kostenbewusstsein sowie die dazu notwendigen Instrumente und Konzepte
- Das Profit-Center-Konzept

Gesellschaftsrecht
- Rechtsformen, Entscheidungsgrundlagen für die Wahl einer Rechtsform
- Bedeutung und Merkmale der firmenmäßigen Zeichnung/Firmenname
- Vertretungsbefugnisse und Handlungsvollmachten, Prokura

Der Preis beinhaltet das vierbändige Lehrwerk.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G50010BU 60,00 Ustd. 455,– €
Bildungsurlaub:
1 Woche und 2 Samstage,
ab 19.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sa, 14. und 28.6.2014
9:00 – 17:30 Uhr
Thomas Rodig

H50010BU 60,00 Ustd. 455,– €
Bildungsurlaub:
1 Woche und 2 Samstage,
ab 3.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sa, 22.11. und 29.11.2014
9:00 – 17:30 Uhr
Jürgen Reinisch

Modul B

Mit dem Modul B des EBC*L konkretisieren und erweitern Sie Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse für die berufliche Praxis. Sie wissen, wie man Businesspläne für Projekte und Unternehmen unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten erstellen und argumentieren kann, und haben das notwendige Know how zur Erstellung von Budgets:

Investitionsrechnung
- Ziele und Methoden der Investitionsrechnung
- Investitionsrechnungsverfahren
- Grenzen und Probleme der Investitionsrechnung

Finanzierung
- Möglichkeiten und Formen der Finanzierung eines Unternehmens: Eigenfinanzierung, Fremdfinanzierung

Finanzplanung (Budgetierung)
- Ziele, Aufbau und Instrumente der Finanzplanung
- Ziele und Aufbau der Plan-GuV-Rechnung, der Plan-Bilanz und der Liquiditätsplanung
- Plan-Kennzahlen zur Rentabilität, Liquidität und Produktivität errechnen und Schlüsse daraus ziehen

Unternehmensanalyse
- Die Ist-Analyse als Ausgangslage
- Ziele und Methoden zur Unternehmensanalyse erläutern können
- Ziele und Methoden zur Umfeldanalyse (Branche, Wettbewerb)

Ziele, Methoden und Instrumente der Businessplanerstellung
- Betriebswirtschaftliche Analyse- und Planungsinstrumente
- Ziele, Inhalte und Aufbau eines Businessplans

Grundlagen des Projektmanagements
- Projektplanung und alle wichtigen Begriffe des Projektmanagements

Grundlagen des Marketings
- Bedeutung des Marketings für ein Unternehmen, ein Projekt, ein Produkt oder eine Dienstleistung sowie für die eigene Person
- Die Rahmenbedingungen des Marketings (KundInnen, Wettbewerb, Kosten)
- Instrumente und Elemente des Marketings: Marktforschung, Produktpolitik, Preispolitik, Konditionenpolitik, Vertriebspolitik, Kommunikationspolitik, Werbung

Grundlagen des Verkaufs von Projekten, Produkten und Dienstleistungen
- Grundlagen erfolgreichen Verkaufs
- Verkaufsgespräche
- Firmenkundenverkauf

Der Preis beinhaltet das zweibändige Lehrwerk.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G50015BU 60,00 Ustd. 455,– €
Bildungsurlaub
1 Woche und 2 Samstage,
ab 20.1.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sa, 1.2. und 15.2.2014
9:00 – 17:30 Uhr
Thomas Rodig

H50015BU 60,00 Ustd. 455,– €
Bildungsurlaub
1 Woche und 2 Samstage,
ab 22.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sa, 11. und 18.10.2014
9:00 – 17:30 Uhr
Thomas Rodig

Kompaktlehrgang Buchführung

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung (vhs)

Die nachfolgenden Lehrgänge können mit Zertifikatsprüfungen des Volkshochschulverbandes abgeschlossen werden (zusätzliche Prüfungsgebühr € 50/Prüfung). Wer alle drei Teilprüfungen erfolgreich abgeschlossen hat, erhält das Gesamtzertifikat »Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung vhs«. Vorkenntnisse: Bei Grundlagen keine, danach der Besuch der jeweils vorangehenden Kurse oder nachgewiesene vergleichbare Kenntnisse.
Herr Crisolli ist Wirt. Dipl.-Betriebswirt.
Die Kursgebühr beinhaltet das jeweilige Begleitbuch!

Buchführung – Grundlagen
- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Bilden von Buchungssätzen
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten
- Privatkonto
- Umsatzsteuer
- Steuern
- Anzahlungen
- Abschreibung

G50020 60,00 Ustd. 360,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di und Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung – Aufbau
- Import /Export
- Umsatzsteuer-EU-Recht
- Abschreibung des beweglichen Anlagevermögens
- Abschreibung unbeweglicher Wirtschaftsgüter
- Abschreibung immaterieller Wirtschaftsgüter
- geleistete und erhaltene Anzahlungen
- sonstige Forderungen und sonstige Verbindlichkeiten
- Rechnungsabgrenzungsposten
- Rückstellungen
- Bewertung der Vermögenswerte und Schulden zum Jahresabschluss
- Bewegliche Wirtschaftsgüter
- Unbewegliche Wirtschaftsgüter
- Immaterielle Wirtschaftsgüter
- Forderungen
- Verbindlichkeiten

G50030 60,00 Ustd. 360,– €
15 Abende, ab 1.4.2014
Di und Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung am PC mit Lexware Buchhalter

Dieser Kurs setzt neben den Buchführungskenntnissen der vorangehenden Kurse, Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus.

G50036 40,00 Ustd. 360,– €
10 Abende, ab 5.3.2014
Mi und Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung am PC mit DATEV

DATEV ist eine der führenden Software-Anwendungen im Buchhaltungsbereich, mit der die meisten Steuerberater arbeiten. Dieser Kurs kann alleine als Einführung in die Software besucht werden, kann aber auch als dritter Prüfungskurs im Rahmen der Fachkraft für Finanzbuchhaltung dienen. Neben den Kenntnissen der beiden vorangehenden Kurse (Grundlagen und Aufbau) setzt er grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus.
- Welchen Kontenrahmen wähle ich?
- Wie ist der Aufbau der Kontenrahmen und wie erfolgt die Neuanlage eines Mandanten mit Adressdaten und Programmdaten?
- Wie leiste ich vorbereitende Buchhaltungsarbeiten in der Praxis (Erstellen eines Kassenbuches, Rechnungseingangsbuches, Rechnungsausgangsbuches und einer Bruttolohnverbuchung), wie erfolgt die korrekte Kontierung der Geschäftsvorfälle?
- Erfassung der Geschäftsvorfälle über Dialog- und Stapelerfassung
- Ausgabe der betriebswirtschaftlichen Auswertungen, der Summen- und Saldenliste, der Buchungsjournale und der Konten
- Ausgabe der Umsatzsteuervoranmeldung und ZM-Meldung
- Offene-Posten-Auswertung
- Monatsabschluss
- Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss

G50040 40,00 Ustd. 360,– €
10 Abende, ab 27.1.2014
Mo und Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

G50041 40,00 Ustd. 360,– €
10 Abende, ab 16.6.2014
Mo und Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Finanzführerschein

Das Thema »Financial Education« ist inzwischen zu einer aktuellen und wichtigen Forderung der Europäischen Kommission geworden. Die finanzwirtschaftliche Bildungsinitiative des »Finanzführerscheins« (EFDL) verfolgt das Ziel, wichtiges Finanzwissen zu Wirtschafts-, Anlage-, Finanzierungs- und Versicherungsthemen zu vermitteln. Zum einen soll es Menschen so ermöglicht werden, im privaten Bereich als »mündiger« Bürger und Verbraucher zu agieren, zum anderen im Berufsleben in Wirtschaftsfragen mitreden zu können.
Mit dem Finanzführerschein erwerben Sie wichtiges Grundlagen- und Anwendungswissen in den Bereichen des Anlegens, Finanzierens und Versicherns. Der Fokus liegt dabei auf besonders wichtigen Finanzthemen, die den Lebensablauf begleiten und den Lebensstandard prägen. Dabei wird betriebswirtschaftliches Denken und Handeln trainiert und fundiertes Wissen über wirtschaftliche Zusammenhänge vermittelt. Der Kurs arbeitet mit einem interaktiven Blended-Learning- Ansatz, d.h. er kombiniert Unterricht mit Sequenzen im Internet, Filmen und interaktiven Graphiken, die auch komplexe Inhalte intuitiv und leicht verständlich machen. Der Finanzführerschein eignet sich als Ergänzung zum Wirtschaftsführerschein und schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.
Herr Schietinger ist Dipl.-Betriebswirt (FH)
Die Kursgebühr beinhaltet den Zugang zum interaktiven Online-Training und die Gebühr für die Zertifikatsprüfung.

G50005 24,00 Ustd. 195,– €
6 Abende, ab 12.2.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Reiner Schietinger

Marketing, Kundenorientierung

Erfolgreiches Marketing für kleine Unternehmen

Marketing – für viele Handwerker, Freiberufler oder kleinere Unternehmen scheint das kein Thema zu sein. Für sie klingt Marketing nach allzu großem personellen und materiellen Aufwand. Was steckt eigentlich hinter diesem Begriff? Welche Kanäle und Medien stehen zur Verfügung? Wie kann man mit bescheidnen Mitteln und überschaubaren Ressource auf sich aufmerksam machen? Dieses Seminar liefert sowohl theoretische Grundlagen wie auch Know-how aus der Praxis. Die Teilnehmer sind explizit aufgefordert, eigene Ideen und Initiativen in den Ablauf einzubringen.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit.

G50100 12,00 Ustd. 105,– €
3 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 18:00 – 21:15 Uhr
Holger Albers

Professionelle Pressearbeit

Die ausführliche Kursausschreibung finden Sie auf Seite 73

G60010 8,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, 29.3.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

»Wenn der Kunde König ist… wer bin dann ich?«

Königsdisziplin Kundenorientierung

Effizient, kundenorientiert, flexibel und zuverlässig – Sie erfüllen täglich wesentliche Aufgaben im Dienst am Kunden oder in der Unterstützung von Führungskräften und Kollegen. Grundlage jeder erfolgreichen Zusammenarbeit ist neben einer guten Beziehung – Offenheit, Wertschätzung sowie Einhalten von Vereinbarungen auch und gerade in einem sich wandelnden Umfeld. Doch manchmal gestaltet sich gerade das als schwierig. Wie werden Sie Ihren Kunden, Ihrem Unternehmen aber vor allem sich selbst gerecht?
In diesem Seminar geht es um Sie. Aktivieren und füllen Sie Ihre ganz persönliche Werkzeugkiste mit handbaren Kommunikationstools. Sie richten den Blick auf Ihre Widerstandsressourcen welche Sie erweitern werden und finden dadurch neue Möglichkeiten mit den Belastungen des Alltags umzugehen. Gewinnen Sie außerdem Einblicke in

die Mechanismen, die Konflikte entstehen lassen. Ziel ist ein sichererer, konstruktiver und lösungsorientierter Umgang mit auftretenden Konflikten:
– Auseinandersetzung mit sich selbst und Ihrer beruflichen Rolle. Nutzen Sie die Facetten Ihrer Persönlichkeit
– Kommunikation – Ihr Komplize für mehr Respekt und Akzeptanz
– Umgang mit Konflikten und Kritik. Empathie -wie kann sie in schwierigen Gesprächen behilflich sein?
– Gesundheitsförderung durch die Stärkung der eigenen Kohärenz* (*das Gefühl mit seinem Leben klar zu kommen, auch wenn es schwierig wird)
– Entspannung & Wohlbefinden im Berufsalltag
– Mehr Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen

Frau Neumann ist Dipl. Sozialpädagogin (FH) in der Erwachsenenbildung und Mediatorin.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G50110BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 12.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Nicole Neumann

H50110BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Nicole Neumann

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Kundenorientierte Telekommunikation

Telefontraining

Trotz elektronischer Medienvielfalt ist die Bedeutung des persönlichen Kontakts am Telefon ungebrochen. Kunden und Interessenten nutzen diesen Weg, um Informationen zu erhalten und Geschäftsbeziehungen anzubahnen. Hierbei nimmt die Telefonzentrale eine wichtige Schlüsselrolle ein: Als zentrale Anlaufstelle für Kundenanfragen vermittelt sie einen wesentlichen Eindruck von Ihrem Unternehmen!
– Grundlagen der Telefonkommunikation
– Stimme und Sprache als Wirkungsmittel
– Der positive Gesprächseinstieg
– Grundlegende Kommunikationsregeln zum Ausgleich des fehlenden Sichtkontaktes
– Kundenorientierte Gesprächsführung
– Umgang mit Beschwerden und Reklamationen
– Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
– »Do« and »Don'ts«

Frau Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.

G50120 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Bitte beachten Sie auch das umfangreiche Kursangebot im Bereich Online-Marketing ab Seite 91!

Büroorganisation, Sekretariat

Unternehmerisch Denken und Handeln

in Assistenz, Sekretariat und Vorzimmer

Diese Seminarreihe vermittelt wichtige Grundlagen in Rollenverständnis, unternehmerisches Wissen und Kommunikation, wie es essentiell für eine Topkraft im Büro ist. Tanken Sie auf in der Selbstreflexion und machen Sie sich unentbehrlich in Ihrem Büro!
Leitung: Karin Schleines
Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin.

Modul I:
Ihre Rolle, Ihr Selbstverständnis im Betrieb und wie sehen andere Sie?
– Zwischen Führungsetage und Mitarbeitern/Kollegen und Kolleginnen
– Der Unterschied zwischen Teamassistenz und persönlicher Assistenz
– Ihre Abteilung: Produkte, Leistungen intern und extern
– Von »Managern«, »Leadern« , »Strategien« und »Visionen«
– Verschiedene Unternehmertypen
– Unternehmerische Eigenschaften – welche davon sind für Ihre Arbeit wichtig? Möglichkeiten der Umsetzung für Sie im Office-Management
– Eigenverantwortliches Handeln im Team
– Effektive Zeit- und Arbeitsplanung, Möglichkeiten des Delegierens, sich vernetzen
– Bewusstsein schaffen für wirtschaftliches Handeln an Fallbeispielen
– Mikroökonomie / Makroökonomie
– Ökonomisches Prinzip
– Ziele wirtschaftlichen Handelns anhand von Fallbeispielen: Was sind Ziele allgemein? Personelle Ziele, Produktivität, finanzwirtschaftliches Gleichgewicht, Wirtschaftlichkeit und Effizienz
– Arbeitsqualität
– Unternehmenskultur leben (Leitbild, Umsetzung, Netzwerke im Unternehmen bilden)

G50600 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr

Modul II:
Zahlen – Daten – Fakten im Büro
– Organisationsformen eines Unternehmens
– Finanzierungsregeln
– Rund um die Bilanz: Grundlagenwissen – Struktur; Bilanzkennzahlen kennen lernen – mit vielen Beispielen und Übungen
– Rechnungswesen: Definition, Aufgaben
– Was hat es mit der Kosten- und Erlösrechnung auf sich?
– Begriffe Kosten, Auszahlung, Aufwand & Co.
– Wann lohnt sich eigentlich eine Investition? Einblick in die Investitionsrechnung
– Was ist Controlling und welche Aufgaben hat diese Abteilung?
– Fachbegriffe kurz und bündig

G50602 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr

Modul III:
Gesprächsführung im Büro
– Was ist Kommunikation?
– Kommunikationsebenen, Kommunikationsmittel an Ihrem Arbeitsplatz, Ihre Position im Betrieb
– Selbstvorstellung und Small – Talk und Kontakte-Machen
– Die Kunst, lösungsorientiert zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten
– »Gut aufgelegt« am Telefon
– Grundlagen der Rhetorik
– Verschiedene Situationen meistern
– Kommunikation bezüglich Auftragsklärung
– Zielkonflikte erkennen und ansprechen
– Diplomatisches Verhandeln
– Gehaltsverhandlungen
– Die Kunst des Nein-Sagens
– Umgang mit Konflikten
– Umgang mit »schwierigen« Gesprächspartnern
– Mit Beschwerden souverän umgehen, erfolgreiches Beschwerdemanagement
– Kommunikation nach außen: Repräsentationsaufgaben meistern
– Auftreten und Wirkung, insbesondere wenn es öffentlich wird

G50604 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 11.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr

Beruf und Karriere

Büroorganisation, Sekretariat

Arbeitsalltag ganz entspannt

Persönliche Arbeitstechniken und Stressbewältigung für das Büro

Möchten Sie strukturierter und effizienter werden? Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht zu wissen, was Sie zuerst machen sollen? Im Büroalltag gibt es eine Menge an Faktoren, welche die eigentliche Arbeit erschweren oder sich zu richtigen Problemen entwickeln können. Dieser Kurs gibt Ihnen zahlreiche Hilfestellungen und Anregungen, um den Büroalltag einfacher und besser zu bewältigen und sich damit auch besser zu fühlen. Sie erlernen Techniken, um sich selbst besser zu organisieren, Ihre Zeit besser zu nutzen und die richtigen Prioritäten zu setzen:

– Gesprächstechniken für das Telefon: kurze und informative Telefonate führen
– Systematik in der E-mail- Bearbeitung, Ordnung im E-mail- Account
– Effiziente Post- und E-Mail-Bearbeitung
– Multitasking: alles auf einmal oder lieber doch eins nach dem andern?
– Biorhythmus und persönlicher Arbeitsstil: Lerche oder Eule?
– Dringend und Wichtig! Wie erkenne ich Prioritäten?
– Zeitdiebe entlarven und ausschalten
– Ordnung ist das halbe »Berufs«-leben ! Ablagetechniken
– Klarer und strukturierter Arbeitsplatz / Arbeitsumfeld
– Grundlegende Arbeitstechniken im Büro
– Ziele formulieren und umsetzen

Herr Herzberger ist Betriebswirt.

G50620 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 21.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Nils Herzberger

Aufgeräumter Schreibtisch – klar strukturierte Ablage

Ordnung ist das halbe Leben…
Wenn Sie nicht gerade ein Organisationstalent sind und sich beruflich mit ganz anderen Dingen beschäftigen müssen, so haben Sie sicher schon die Erfahrung gemacht, dass das Ignorieren organisatorischer Aufgaben Sie bei Ihrer eigentlichen Arbeit doch sehr behindert. Es geht nicht nur Zeit verloren mit dem Suchen von Unterlagen, sondern auch Energie. Hinzu kommt, dass ein voller Schreibtisch den Eindruck von Überforderung und mangelndem Überblick vermittelt. Unterstreichen Sie Ihre Fachkompetenz und setzen Sie mit einem aufgeräumten Schreibtisch und einer gut organisierten Ablage ein deutliches Signal: Hier hat jemand seine Arbeit und seine Gedanken im Griff!

– Schreibtisch aufräumen
– Papierstapel vorsortieren
– Bestandsaufnahme
– Ablage-Organisation
– Vor- und Nachteile der verschiedenen Ablage-Systeme
– Der Aktenplan
– Schreibtisch organisieren
– Wiedervorlage
– Effiziente Post- und E-Mail-Bearbeitung

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau.

G50630 6,00 Ustd. 75,– €
1 Samstag, 28.6.2014
9:00 – 14:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

Kundenorientierte Telekommunikation

Telefontraining

Ausführliche Beschreibung Seite 57

G50120 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Auf den Punkt gebracht

Moderne Geschäftskorrespondenz

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Korrespondenz, indem Sie Ihre Briefe von verstaubten, umständlichen Formulierungen und gestelzten Floskeln befreien. Formulieren Sie klar und verständlich – ohne Schnörkel. Jeder Brief ist eine Visitenkarte und beeinflusst das Meinungsbild des Empfängers über Sie bzw. Ihr Unternehmen!
Dieses Tagesseminar eignet sich für alle, die mehr Sicherheit gewinnen möchten beim zeitgemäßen Formulieren von Briefen und Protokollen. Grundlagenkenntnisse in Word sollten vorhanden sein, da der Kurs am PC durchgeführt wird.

– Formatvorlage für den Geschäftsbrief nach DIN 5008 erstellen
– Grundlagen des Geschäftsbriefes
– Gemeinsamkeiten von Brief und E-Mail im Geschäftsleben
– Kreativitätstechnik als Schreibhilfe
– Formulierungstipps für Brief und E-Mail
– Netiquette, die Etikette im Netz
– Umgang mit Floskeln, Fremdworten und Negativformulierungen

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau.

G50675 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

Besserer Stil, mehr Erfolg

Tipps für geschäftliche Texte

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 73

G60011 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 15.2.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Stilsicher und lesenswert schreiben

Tipps für Texte in Berufsleben und Alltag

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 73

G60012 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 15.3.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Kaufmännischer Schriftverkehr professionell verfasst

Sie arbeiten im kaufmännischen Bereich oder in der Verwaltung und erledigen die tägliche Bürokorrespondenz. Sie wissen, dass Ihre Arbeit die Visitenkarte des Unternehmens ist. Sie interessieren sich für fundiertes Wissen im kaufmännischen Schriftverkehr. Welche Inhalte müssen in welchem Umfang vorhanden sein, um rechtliche Konsequenzen zu vermeiden? Wo liegen die inhaltlichen und gestalterischen Unterschiede in den unterschiedlichen Geschäftsbriefen, angefangen von der Anfrage bis zur Absage? Dieser Kurs ist zielgerichtet auf die verschiedenen Geschäftsbriefe ausgelegt und bietet Ihnen eine gute Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen. Angeregt werden die unterschiedlichen Bereiche durch kreative Aktivierungsphasen.

WIR HELFEN BEIM FINDEN!

DIE HOCHSCHUL- UND LANDESBIBLIOTHEK
BIETET IHNEN INFORMATION RUND UM STUDIUM, BERUF UND FREIZEIT!

WIESBADEN
KURT-SCHUMACHER-RING 18
BERTRAMSTRASSE 27
UNTER DEN EICHEN 5
RHEINSTRASSE 55–57

RÜSSELSHEIM
AM BRÜCKWEG 26

Ausführliche Informationen zur Hochschul- und Landesbibliothek unter www.hs-rm.de/bibliothek

Anzeige

– Grundregeln des Geschäftsbriefes nach DIN 5008
– Grundlagen eines professionellen Geschäftsbriefes
– Kundenorientierung im Geschäftsbrief
– Themenorientierte Geschäftsbriefe: Anfrage, Werbebrief, Angebot, Bestellung, Mängelrüge, Mahnung, Personalschriftverkehr: Stellenausschreibung, Einstellung, Ablehnung einer Bewerbung, Abmahnung.

Grundlegende Word-Kenntnisse sollten vorhanden sein, da der Kurs am PC durchgeführt wird.
Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau.

F50680 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

G50678 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

10-Finger-Tastschreiben

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bisher kaum oder noch nicht mit der Schreibmaschine oder PC-Tastatur gearbeitet haben. In diesem Seminar erlernen Sie in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tastschreiben. Das wird möglich durch ein neues, ganzheitliches Lernsystem, das auf beschleunigten Lernmethoden beruht. Es stützt sich auf Erkenntnisse der Hirnforschung, mnemonische Techniken und das Lernen mit allen Sinnen. Mit dieser unkonventionellen Methode lernen Sie drei- bis fünfmal schneller und können bereits nach nur 4 Stunden das Tastenfeld Ihres PCs blind bedienen. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden Sie erleben, wie man auf einfache Weise sehr schnell lernen kann und dabei noch jede Menge Spaß hat.
Bitte Buntstifte (rot, gelb, grün und blau) Bleistift und Radiergummi mitbringen!

G50680A 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 17.1.2014
Fr, 17:30 – 19:00 Uhr

G50680D 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 14.2.2014
Fr, 16:15 – 17:45 Uhr

G50680B 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 19.3.2014
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

G50680C 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 12.5.2014
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr

G50680E 8,00 Ustd. 75,– €
4 Abende, ab 6.6.2014
Fr, 16:15 – 17:45 Uhr

Führung und Leitung

Führung Intensiv

Führen ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Lernen Sie, wie die Übernahme einer Führungsaufgabe gelingt und wie Sie Ihre Führungskompetenz steigern können. Nutzen Sie die Gelegenheit, ihr Führungsverhalten zu verbessern und optimieren Sie ihren persönlichen Führungsstil.
Dieses Training richtet sich an Menschen, die vor der Entscheidung stehen, kurz oder mittelfristig eine Führungsaufgabe zu übernehmen und erfahrene Führungskräfte, die ihre Führungsqualitäten einer intensiven Reflektion unterziehen möchten:
– Führungsrolle und Führungsverständnis
– Selbststeuerung von Teams
– Kernelemente personaler, situativer und systemischer Führung
– Prinzipien der Führung mit Macht, Verständnis und Vertrauen
– Führen in Krisen und Veränderungssituationen
– Klassiker des Scheiterns bei der Übernahme von Führung
– Konfliktmanagement und die gewinnende Konfliktlösung
– Gesprächstypen zielorientierter Führung
– Optimierung Ihres persönlichen Führungsmodells
– Werte und Ethik, aktuelle Trends

Methoden: Gruppendynamik, Video-Feedback Einzel- und Gruppenaufgaben, Fallanalyse und intensives Feedback.
Herr Henrici ist Sozialpädagoge und Managementtrainer.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G50700BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 5.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Jürgen Henrici

H50700BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 13.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Jürgen Henrici

Führen – Macht – Sinn …

Von der Führungskraft zur Führungspersönlichkeit

Ein praxisnaher Workshop für Unternehmer/innen, Personalverantwortliche und (angehende) Führungskräfte.
Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem individuellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, schöpferisch gestalten und begleiten können.
Es werden Schritte und Hindernisse bewusst gemacht, die mit der Führungsrolle zusammen hängen, umsetzbare Strategien und Ressourcen werden erarbeitet und Lebensentwürfe, Risiken und Chancen beleuchtet.
– Die Führungsoffenbarung – Präsenz, Offenheit und Transparenz
– Die Führungskompetenz. Selbst- und MitarbeiterInnenführung
– Stilvoll Führen – Führungsstile und Zumutungen
– Die Kultur der Konfliktlösung – zwischen Widerstand und Anpassung
– Der Dreh- und Angelpunkt: Lebendige Kommunikation
– Die Nachhaltigkeit von Zielen – von der Vision zur Strategie
– Emotionale und mentale Strategien: Gelassenheit als Prinzip
– Erkennen hinderlicher Glaubenssätze
– Aufdecken unbewusster Strategien
– Zielklarheit erreichen – Von der Haltung zum Verhalten
– Rollenverständnis klären und transformieren
– Generieren von zielorientierten Rollen- und Verhaltensmustern
– Entwicklung von Motivationsfaktoren und Gestaltung von Motivation
– Aktivierung unterstützender Ressourcen

Frau Heyer ist DVNLP- Lehrtrainerin und -Lehrcoach und Psychotherapeutin (HPG).
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

H50710BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 61.

G50850BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 3.2.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

H50850BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Erfolgreich führen – Burn-out vermeiden

Vorgesetzte stehen unter doppeltem Druck: Zum einen erfahren sie einen hohen Leistungs- und Erwartungsdruck, zum anderen erleben sie täglich die Mitarbeiter und deren Belange. Häufig müssen sie entscheiden, den Leistungsdruck an die Mitarbeiter weiterzugeben oder den Druck ganz oder teilweise zu absorbieren. Doch was können Vorgesetzte tun, um sowohl die eigene Motivation und Gesundheit als auch die Motivation der Mitarbeiter auszubauen statt diese aufs Spiel zu setzen?
Der Kurs bietet alltagstaugliche Anleitung, welcher Führungsstil für die unterschiedlichen Mitarbeitertypen geeignet ist und wie Führung im Alltag konkret aussehen kann. Ein Schwerpunkt ist dabei die Stärkung der Resilienz, d.h. wo liegen Kompetenzen und Fähigkeiten und wie können diese genutzt werden, um aktuelle und auch künftige Anforderungen erfolgreich zu meistern. Geeignet ist der Kurs für (künftige) Vorgesetzte in Wirtschaft und Verwaltung, die für sich und ihre Mitarbeiter ein ganzheitliches und zielgerichtetes Führungsverständnis entwickeln wollen, bei dem die langfristige Leistungsfähigkeit aller Beteiligten im Mittelpunkt steht.
– Meine Rolle als Führungskraft im Spannungsfeld der diversen Interessen
– Wie gelingt mir eine ausgewogene Work-Life-Balance?
– Die Unterschiedlichkeit der Mitarbeiter verstehen und mit dem angemessenen Führungsverhalten die Motivation der Mitarbeiter fördern
– Burn-Out und dessen Auswirkungen auf das Team erkennen
– Wesentliche Bestandteile der Resilienz verstehen und Maßnahmen

zur Resilienz-Verbesserung in den Führungsalltag integrieren
– Auch in Konfliktsituationen die Balance nicht verlieren und angemessen reagieren.

Uwe Juli ist Bankdirektor und arbeitet als Trainer und Coach
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G50720BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 17.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Uwe Juli

»Der Weg ist das Spiel«

Impulse aus Spitzensport und Hirnforschung für die tägliche Führungspraxis

Betrachten Sie Ihr Team oder Unternehmen und auch sich selbst als Führungskraft doch einmal aus der Perspektive des leistungsorientierten Mannschaftsspiels. Gewinnen Sie ganz neue Erkenntnisse und Impulse für die tägliche Praxis. Begleitet werden Sie in der Kabine durch einen erfahrenen Sport-Coach:

– Motivation und Energie: Die Power des Teams – Das kreative Feld
– Strategie und Spielfreude: Der Mut zur Lücke – Der Geist des Spiels
– Talente und Tugenden: Das kollektive Gehirn – Die Wucht der Werte
– Dialog und Kreativität: Die Macht der Worte – Das Auftauchen der Lösung
– Führungskunst und Feinschliff: Die Kraft der Vision – Die Magie des Moments

Dieses Seminar bietet eine einzigartige Verbindung von Zukunftsdenken und Strategiewerkzeugen, Erkenntnissen aus der Hirnforschung und Erfahrungen aus dem Profisport. Der besondere Ansatz ist das Konzept des »Embodiment Learning«, die Vernetzung von Hirn, Herz und Körper, erreicht durch die Einbettung von Lernprozessen in Bewegungs- und Spielelemente, abgerundet durch Energie- und Mentalübungen aus der Authentischen Shaolinkultur.
Michael Franz ist diplomierter Handballcoach (DOSB) und langjähriger Strategieberater.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G50750BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 10.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Michael G. Franz

H50750BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Michael G. Franz

Erfolgreiche Teamleitung

Das Führen von Teams stellt hohe Ansprüche an die eigenen persönlichen Fähigkeiten. Es geht u. a. darum, die Teamentwicklung als Prozess zu verstehen, die Grundlagen für kooperatives Verhalten zu schaffen, die individuellen Unterschiedlichkeiten im Team zu integrieren sowie konstruktiv mit Ausgrenzung oder Konflikten im Team umzugehen. Teamleitung beinhaltet somit, eine möglichst positive Arbeitsatmosphäre im Team aufzubauen und in der Regel über einen längeren Zeitraum hinweg aufrecht zu erhalten. Erst dadurch wird der erforderliche Rahmen geschaffen, in dem sich die Potenziale der einzelnen Teammitglieder entfalten und zu einem übergeordneten Ganzen verbinden können.
Dieses Wochenendseminar vermittelt Führungskräften und all denen, die berufsbedingt vor der Herausforderung stehen, ein Team zu leiten, grundlegende Kenntnisse zur Menschenführung, zur Struktur gebenden Teamorganisation und zu den einzelnen Aspekten der verschiedenen Teamphasen, um ihre Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

F50150 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 6.12.2013, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

G50760 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 18.7.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.7.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

CrunchTime*

Im Team zu Bestleistungen auch unter Druck

Die Anforderungen in der Arbeitswelt steigen, die Komplexität der Probleme und der tägliche Druck nehmen zu, zuverlässige und beste Ergebnisse werden erwartet. Einfache Lösungen im Alleingang werden schwieriger. Nur heterogene Teams mit einer Vielfalt an Ideen und Fähigkeiten können hier wirklich bestehen. Sie zu führen ist eine Kunst, sie zu Bestleistungen auch unter höchstem Druck zu befähigen, eine besondere Herausforderung für jede zukunftsorientierte Führungskraft.
Dieses Seminar gibt wertvolle Impulse, wie diese Gratwanderung gelingen kann und bedient sich dabei einer praxiserprobten Mischung aus strategischem Denken, Erkenntnissen aus der Hirnforschung und Erfahrungen aus dem Spitzensport. Hier entspringt auch das Konzept des »Embodiment Learning«, der lernwirksamen Einbettung von kognitiven Inhalten in Bewegungs- und Spielelemente. Faszinierende Energie- und Mentalübungen aus der Authentischen Shaolinkultur runden das Programm ab.

– Welche Denk- und Handlungsmuster sind in einem echten Team erforderlich, woran scheitern viele Teamprozesse und auch ein übliches, isoliertes Mentaltraining?
– Wie vermindert, vermeidet man Stress und Versagen in Extremsituationen – welche Signale sind im Vorfeld gefährlich, wann sind Fehler gut und wichtig?
– Wie verwandelt ein richtig gutes Team blockierte Energien in reibungsloses Zusammenspiel? Wie gelingt hier ein »Führen von der Zukunft her«?
– Wie kann die Führungskraft und das Team in sich Entlastung und Ermutigung bieten?
– Wie können Lehr- und Führungskräfte mit »Embodiment Learning« gehirngerechte und bestmögliche Lern-, Trainings- und Leistungsprozesse gestalten?

Michael Franz ist diplomierter Handballcoach (DOSB) und langjähriger Strategieberater.
*Crunch-Time bezeichnet z.B. im Basketball die entscheidende Phase, in der das Spiel auf der Kippe steht und jede einzelne Aktion die Entscheidung über Sieg oder Niederlage bringen kann. Der Begriff wird auch im betrieblichen Prozessmanagement verwendet.

G50770 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Michael G. Franz

WIEPA BüroFachPartner GmbH
Abteilung Büroeinrichtung
Fritz-Haber-Straße 4 , 65203 Wiesbaden
Tel.: 0611/9284721 , Fax: 0611/9284724

Wiepa BÜROFACHPARTNER
ERFOLGREICH IM BÜRO!

- Moderne Büro- und Objektplanung
- Ergonomische Kompetenz
- Nachhaltige, ökologische Produkte

Besuchen Sie unsere informative Ausstellung, vereinbaren Sie einen Beratungstermin vor Ort oder besuchen Sie uns im Internet!

https://www.quickundeasy.com/Wiepa

Anzeige

Führungs- und Karriere-kompetenzen für Frauen

Erfolgreich führen
Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten.
In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den 5 Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation geht es u. a. um die Themen Kommunikation, Mitarbeiterführung sowie um die Entwicklung der eigenen Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, anhand von Fallbeispielen, Einzelübungen, Gruppenarbeit und Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln. Mit zusätzlichen Anregungen und Tipps aus der Praxis wird so eine solide Basis für einen guten Einstieg in die berufliche Karriere bzw. deren Weiterentwicklung geschaffen.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G50850BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 3.2.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

H50850BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 22.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Selbstmanagement
für Frauen

Berufstätige Frauen, vor allem Mütter, müssen vielfältige Herausforderungen im Spagat zwischen Berufs- und Privatleben meistern. Dies führt häufig zu Stress, dem Gefühl überfordert zu sein und sich permanent rechtfertigen zu müssen.
Während der Seminarwoche reflektieren wir diese Herausforderungen und erarbeiten konkrete Handlungsansätze. Besonders konzentrieren wir uns aber auf die Vorteile der Situation Familie und Beruf.
Ziel der Woche ist es, durch ein optimiertes Selbstmanagement die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. So bleibt die Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten – sowohl beruflich als auch privat:
– Werte, Einstellungen und Motivation
– Rollen- und Erwartungsdenken in Familie und Beruf
– Familie als Karrieremotor
– Besondere Kompetenzen von Frauen im Beruf
– Zeitmanagement: Entscheidungsdruck und Prioritätensetzung
– Umgang mit Konflikten, Methoden für verbesserte Kommunikation und Abgrenzung
– Gesundheit und Leistungserhalt: Umgang mit Stress, Entspannungstechniken

Janine Nonny Schmidt ist Diplom-Betriebswirtin, Organisationsberaterin und Business Coach.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G50860BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Janine Nonny Schmidt

H50860BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 10.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Janine Nonny Schmidt

Stilsicherheit im Berufsleben
für Frauen

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag
Wenn Sie im beruflichen Alltag erfolgreich sein wollen, spielt die Kleidung eine große Rolle, denn das richtige Erscheinungsbild trägt wesentlich zur Glaubhaftigkeit und Seriösität bei. Im Kurs wollen wir uns mit den Grundregeln eines gelungenen optischen Profils beschäftigen, welches zu einem positiven und sicheren Auftritt im Berufsleben führt.
Die Erfahrung von Ulrike Schmidt beruht auf jahrzehntelanger stylistischer Arbeit in der Werbebranche für die verschiedensten Firmen und für Führungskräfte, die sich der Wichtigkeit des äußerlichen Eindrucks bewußt sind.

G50870 14,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 27.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Einfach souverän
Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souveräne Vorgesetzte, Kollegen und Mitarbeiter – wer würde sich die nicht wünschen? Denn »souverän« ist beispielsweise, wer sich nicht so schnell aus der Fassung bringen lässt, flexibel und gelassen mit unvorhergesehenen Situationen umgeht, in Konfliktsituationen sachlich bleibt und den Überblick behält. Souveräne Menschen gehen ihre Aufgaben mit Weitblick und Umsicht an, sind zuverlässig und vermitteln Vertrauen. So verstanden, ist Souveränität ein Ausdruck persönlicher Reife und Bewusstheit.
Wie können Sie selbst souveräner im Beruf werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung …
– mit Ihrer eigenen Persönlichkeit,
– mit Ereignissen, die Ihr Leben, und damit möglicherweise auch Ihr Berufsleben, geprägt haben,
– mit den verschiedenen Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen, – mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Ziel dieses Seminars ist es, dass Sie sich selbst bewusster wahrnehmen und reflektieren können, und übergeordnete Strukturen erkennen lernen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

G50890 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 20.6.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

»Big Talk«!
Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Ebenso wichtig ist jedoch das Einmaleins des »Big Talks«! Denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs. Dieses Seminar richtet sich speziell an Frauen und bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.
– Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
– Grundlagen der verbalen Kommunikation
– Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
– Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
– Grundlagen der non-verbalen Kommunikation
– Tipps für eine optimale schriftliche Kommunikation
– Non-verbale Kommunikation durch Körpersprache
– Wichtige Komponenten der betriebs- bzw. abteilungsinternen Kommunikation

Ziel ist die Bewusstwerdung und weitere Optimierung des eigenen Kommunikationsverhaltens, um im Beruf noch erfolgreicher zu werden.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

G50895 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 21.2.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Wiedereinstieg nach Familienzeit

Sie wollen nach einer Familienzeit wieder ins Berufsleben einsteigen?

Dabei ergeben sich sicher einige Fragen:

- Kinderbetreuung?
- Arbeitsmarktbedingungen?
- Arbeitszeit(en)?
- Rechte und Pflichten?
- Weiterbildung?
- Fördermöglichkeiten?

Wir kennen Antworten, Tipps und Lösungsansätze!

Besuchen Sie unsere Infoveranstaltung "Wiedereinstieg nach Familienzeit"!

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei

Beate Sudheimer
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Tel.: 0611 9494-425
E-Mail: Wiesbaden.BCA@arbeitsagentur.de

Dort werden auch weitere Fragen zum Thema beantwortet.

Veranstaltungsort:
Agentur für Arbeit Wiesbaden
Klarenthaler Str. 34
65197 Wiesbaden
Raum 716, 7. Stock

Termine 2014:

21.01.2014	19.08.2014
18.02.2014	23.09.2014
25.03.2014	14.10.2014
29.04.2014	11.11.2014
03.06.2014	09.12.2014
08.07.2014	

jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr

Bundesagentur für Arbeit

Projektmanagement

Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Projektmanagement

Unklare Kompetenzen, Aufgaben und Ziele sowie unrealistische Planung lassen viele Projekte scheitern. Selbst jahrelange Mitarbeit in Projekten bringt nicht automatisch das know-how eines Projektleiters.
In diesem Seminar lernen Sie, wie man Projekte definiert, sie systematisch gliedert, plant, durchführt und auswertet. Sie lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und ihre Anwendung kennen. Sie erkennen Probleme in Organisation und Projektabwicklung und die Anforderungen an den Projektleiter.
– Projektinitialisierung: Zieldefinitionen, Stakeholder-/, Risikoanalyse, -management
– Aktivitätenplanung: Allgemeines, Projektstrukturplan, Meilensteine
– Netzplantechnik, Ablauf- und Terminplanung, kritischer Pfad
– Ressourcen- und Kostenplanung, Aufwandsschätzung, Prioritäten
– Projektkontrolle und -steuerung, Basisplan, Trendanalysen

Die einzelnen Einheiten werden anhand eines Beispiels praktisch geübt.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G50900 30,00 Ustd. 295,– €
2 Wochenenden, ab 28.3.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

G50900BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 10.2.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

H50900BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 3.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

IT-Projektmanagement

IT-Projekte bergen Konfliktpotenziale, die ihre Effizienz einschränken bzw. die Zielerreichung gefährden können. Sie resultieren oft aus Missverständnissen zwischen Auftraggebern und Auftragnehmern und mangelnder Transparenz der Projektanlage gegenüber den betroffenen Anwendern, die die Auswirkungen der Projekte auf Arbeitsabläufe und Arbeitsplatz dann nicht einschätzen können. Vermeiden lassen sich diese Konfliktpotenziale weitgehend durch die Anwendung formaler IT-Projektmanagementelemente und –strategien.
Der Kurs IT-Projektmanagement vermittelt den Einblick in das breite Spektrum dieser Elemente und Strategien anhand der Prozessschritte, die sich bei der Softwareentwicklung als Dienstleistung ergeben. Er richtet sich nicht nur an Personen, die explizit die Funktion eines Projektmanagers wahrnehmen, sondern auch an die Träger spezifischer Aufgaben, die ihre Tätigkeit vor dem Hintergrund von Projektmanagementwissen effizienter gestalten wollen.
– Vertragstypen: Werkvertrag – Dienstleistungsvertrag – Merkmale, Vor- und Nachteile der Vertragsformen, Voraussetzungen, Formulierungsbeispiele
– Anforderungsaufnahme: Pflichtenheft, Grob- und Feinkonzept
– Aufwandsschätzungen: Verfahren
– Prozessmodelle: Wasserfallmodell, modifiziertes Wasserfallmodell, V-Modell, agiles Projektmanagement
– Aktivitätskontrolle: Projektprotokolle, Entscheidungsprotokolle, To-Do-Listen, Tracking-Systeme
– Qualitätssicherung: Quality Gates, Prozessrückkoppelung
– Abnahme: Abnahmeverfahren. Abnahmedokumentation
– Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung

Herr Huthmann ist EDV-Organisator und Softwareentwickler
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54800BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 7.4.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

H54800BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 13.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

Agiles Projektmanagement

am Beispiel von Scrum

Sie haben schon von agiler Softwareentwicklung gehört und möchten gerne wissen, um was es dabei geht? Sie möchten Projektmanagement betreiben, doch die reguläre Art ist Ihnen zu umfangreich? Sie möchten den für Ihr Unternehmen optimalen Weg zur Softwareentwicklung herausfinden?
Dieser Kurs begleitet Sie durch die Welt der agilen Softwareentwicklung am Beispiel von Scrum und dessen Verbindung zum agilen Projektmanagement. Sie werden eine Reihe von Verfahren und Methoden kennenlernen, die sich im Rahmen von agiler Softwareentwicklung, aber auch bei herkömmlichen Projektmanagement anwenden lassen. Ziel ist nicht das Wissen der Theorie, sondern die Erkenntnis der Flexibilität, um agiles Projektmanagement erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können.

- Agile Softwareentwicklung: Begriffe und Methoden
- Definition von Scrum, dem Scrum Flow und den Rollen in Scrum
- Scrum-Meetings (Daily Scrum, Sprint Planning 1 und 2, Sprint Retrospective, Sprint Review)
- Die Auswirkung von Scrum auf Team-Zusammenhalt, Interaktion mit Vorgesetzten und Kunden, gemeinsame Planung und transparente Umsetzung von Aufgaben
- Agiler Werkzeugkasten (Praktiken und Methoden)
- Agiles Projektmanagement: Rolle des Projektleiters, Meilensteine, Stakeholder, Aufgabenplanung und Fortschrittsvisualisierung

Herr Eid ist Dipl.-Informatiker (FH)
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54850BU 40,00 Ustd. 365,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 19.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

H54850BU 40,00 Ustd. 365,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 17.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

Projektmanagement mit MS-Project

Sinnvoller Einsatz der Funktionen der Projektplanungssoftware in der Projektplanung und -durchführung:

- Benutzeroberfläche
- Projektstrukturplan
- Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
- Ressourcenplanung
- Planspiele, was wäre wenn?
- Prioritäten
- Projektkontrolle und -steuerung
- Berichtswesen

Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

G50905 15,00 Ustd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 24.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.1.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

G50910 15,00 Ustd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

Projektmanagement mit Open Project

Die open source Software »Open Project« bietet ein breites Leistungsspektrum und stellt eine kostengünstige Alternative zu ms-project dar.
Sinnvoller Einsatz der Funktionen von Open Project in der Projektplanung und -durchführung:

- Projektkalender
- Benutzeroberfläche
- Projektstrukturplan
- Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
- Ressourcenstrukturplan
- Ressourcenplanung
- Planspiele, was wäre wenn?
- Projektkontrolle und -steuerung
- Berichtswesen

Unterschiede zu MS -Project
Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

G50920 15,00 Ustd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 27.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz

H.E.R.Z.E.N.S.- Coaching

7 Wegweiser zur Inspiration

David Kadel hat als TV-Moderator 5 Jahre lang das Talkformat N24 Ethik moderiert, in dem er prominente Politiker, Top-Manager, Sportler und Künstler zu ihren Erfolgs-Geheimnissen befragte. Die Erfahrungen aus über 100 Gesprächen und das Auseinandersetzen mit deren Erfolgs-Biografien sind für ihn zu einem wichtigen Teil seines »H.E.R.Z.E.N.S.-Coachings« geworden. Seit 2001 arbeitet David Kadel als selbständiger »Inspirations-Coach« für Profisportler und Trainer in der Fußball-Bundesliga. Außerdem betreute er die Deutsche Leichtathletik-Nationalmannschaft, auf dem Weg zu Olympia nach London.
David Kadel: »Wir ertrinken in Informationen, aber wir dürsten nach Herzensbildung! Um in einer Welt voller Reizüberflutung nicht abzustumpfen und die Orientierung zu verlieren, benötigen wir immer wieder neue Inspiration!«

- Wie bleibe ich inspiriert und souverän, in einer Welt voller Überforderungen?
- Wie kann ich lernen mein Potential zu entfalten und meine Berufung zu entdecken?
- Wie bringe ich neue Struktur und Freude in mein Leben, um meine Ziele zu erreichen?
- Herzens-Bildung und Persönlichkeits-Coaching

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

F50315 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
David Kadel

G51010BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 31.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
David Kadel

Die sieben Kellerkinder®

Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis

Das dynamische Typenmodell »Die sieben Kellerkinder®« ist ein zentrales Modul der Galli Methode®. Die sieben Kellerkinder® sind kreative Energien, die jedem Menschen innewohnen. Einige von ihnen werden im Laufe der Sozialisation kraft der Moral und des Verstandes in den Keller, sprich Körper, verbannt. Muskelverspannungen sorgen dafür, dass die Impulse der Kellerkinder® nicht mehr direkt in die Kommunikation einfließen können. Jenseits der Kontrolle des menschlichen Bewusstseins wuchern die sieben Kellerkinder®, treiben den Menschen in so manch peinliche oder sogar gefährliche Lebenssituation. Die sieben Kellerkinder® sind aber die Hüter aller kreativen menschlichen Kräfte und sie sind so spielfreudig wie Kinder. Ein Leben ohne die aktive Beteiligung der Kellerkinder® ist öde und langweilig. Außerdem verwalten die sieben Kellerkinder® die Antworten auf entscheidende Lebensfragen. Der Schlüssel, um die sieben Kellerkinder® ans Tageslicht zu locken, ihre Ausdrucksformen zu verstehen, mit ihnen zu kommunizieren und sie letztendlich bewusst in das tägliche Leben mit einzubeziehen, ist das Spiel!

- Die sieben Kellerkinder® als Typen spielen
- Sieben Grundeigenschaften in Analogie zu den sieben Kellerkindern® verstehen und anwenden
- Die sieben Rhythmen der Kellerkinder® darstellen
- Zusammenstellung von Teams mithilfe des Sieben Kellerkinder® Modells
- Balance zwischen den Sieben Kellerkindern®
- Eigene Kellerkinder® Sketche entwickeln und darstellen!
- Konfliktsituationen aus dem Businessalltag realitätsnah darstellen und über das »Kellerkinderspiel« und die »Sieben Kellerkinder® Aufstellungen« eine Lösung erarbeiten!
- Der »best case« wird gespielt nach dem Prinzip: Spiele Deinen Erfolg und Du hast ihn!
- Die sieben Kellerkinder® und ihre transformierten Qualitäten in gespielten Alltagssituationen anwenden!

Das Training lebt von der Bereit-

schaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen, von ihrer Experimentierfreudigkeit und Neugierde auf Neues.
Bequeme Kleidung ist erwünscht.
Dieses Training ist eine Kooperation mit dem Galli-Theater/Galli-Trainingscenter.
Gabriele Hofmann ist Leiterin des Galli Training Center Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 25 Jahren, Theaterpädagogin.
Heidrun Ohnesorge ist Leiterin des Galli Theater Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom Kauffrau
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.
G51020BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 23.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Galli Training Center
Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge

Einfach souverän

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen
Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 61
G50890 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 20.6.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Entdecken Sie Ihre Sieben Sterne zur Kreativität!

Die Sieben Sterne stellen Sieben Prinzipien der Kreativität dar, die Sie dabei unterstützen Ihr (verstecktes) Potenzial zu aktivieren und wesentliche Ziele in Ihrem Leben zu erreichen:
– Wie Sie kreativer denken und handeln können: also mehr Möglichkeiten sehen als bisher, um Ihre Fähigkeiten gezielter zu nutzen.
– Wie Sie klarer kommunizieren können, um bessere Verbindungen zu wichtigen Menschen zu gestalten.
– Wie Sie wertvolle Ideen in bedeutungsvolle und erfolgreiche Projekte umsetzen.

Sobald Sie sich mit den Sieben Prinzipien der Kreativität beschäftigen, verändern sich die gewünschten Bereiche Ihres Lebens und Sie leben Ihre Träume.
Herr Herpich ist Hochschuldozent, Botschafter für Kreativität und Buchautor.
G51038 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 7.2.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Thomas Julian Herpich

Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation

Berufliche und persönliche Ziele nachhaltig erreichen
»Unser Unbewusstes bestimmt, wo es langgeht, weil fast alles, was wir machen unbewusst ist…«
In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, das Unbewusste einzuladen und mit Begeisterung aus Ihren Ideen, Gedanken und aus eventuell schon vorhandenen strategischen Vorstellungen nachhaltig erreichbare Ziele zu gestalten und diese mit Willenskraft, Energie und aktiver Selbstmotivation zu erreichen. Am Anfang, vor jedem Ziel, das wir erreichen möchten, steht ein Gedanke und damit die Vorstellung »ich möchte etwas erreichen, was bisher scheinbar unerreichbar ist«. Das muss nicht länger so bleiben. Sie lernen, mit Hilfe von Methoden des NLP, Ihre Ziele so zu formulieren, dass Sie Ihre bisher unbewussten Fähigkeiten mit Begeisterung in aktiv zielführende Handlungen umsetzen können. Sie lernen, sich gedankliche Hilfen für den Alltag zu bilden und zieldienliche Selbstmotivations-Strategien zu entwickeln. Zudem erlernen Sie mit vorhersehbaren möglichen Problemen im Vorfeld der Zielerreichung konstruktiv umzugehen. Der Prozess ist einfach und schnell für jeden erlernbar. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, eine Einführung in die Grundlagen des NLP ist Bestandteil des Kurses:
– Neurowissenschaftliche Grundlagen unseres Denkens

Anzeige

Galli Workshops Trainings & Ausbildungen

Die Galli Methode® ist eine umfassende Methode zur Persönlichkeitsentwicklung mit dem Ziel, die alltägliche zwischenmenschliche Kommunikation bewusst zu gestalten. Dazu eignen sich hervorragend das spontane Rollenspiel, Ausdrucks- und Wahrnehmungsübungen, die die ursprüngliche kommunikative Spiellust des Menschen wecken. Mit viel Experimentierfreude wird der Spielraum „Bühne" genutzt, um Alltagssituationen wie Streit, Reklamation, Flirt, Bewerbung etc. durchzuspielen und zielorientiert zu verbessern. Oder anders gesagt: Nutzen Sie die Bühne als Generalprobe für´s Leben!

Lernen Sie uns einfach an einem wöchentlichen Trainingsabend kennen:

- **Montags**, 20h - 21:30h „**Theater Training**" fortlaufend
- **Mittwochs, 20h - 22h** „**Theaterprojekte**"
- **Donnerstags**, 20h - 21:30h „**Tanzmeditation**" fortlaufend

Alle Termine für Wochenendworkshops, Fortbildungen, Bildungsurlaub und die kompletten Ausbildungstermine finden Sie unter:

www.galli-wiesbaden.de
(Rubrik Training Center)

Die ausführliche Ausbildungsmappe schicken wir gerne zu!

Informationen und Anmeldung:
Galli Training Center
Adelheidstraße 21
65185 Wiesbaden
Tel.: 0611- 3418999
Email: gtc@galli.de

– Motivationspsychologie für den Alltag
– Die Magie der Sprache
– Ideen, Gedanken und Wünsche zur Zieldefinition nutzbar machen
– Ideen, Gedanken, Strategien mit Hilfe des Unbewussten klären und in Handlungsziele wandeln
– Ziele und deren Werte klären
– Ziele systemisch optimieren
– Mögliche Probleme im Vorfeld lösen
– Den persönlichen Ressourcenpool aktivieren
– Aktive Selbstmotivation als praktische Übung
– Erste Hilfe in Stresssituationen

Andreas Heyer ist Trainer, systemischer Coach und NLP-Master.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G51048BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 17.2.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Heyer

H51048BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 20.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Heyer

Politische Intelligenz

Mit meinen Impulsen in die Pole-Position

Kennen Sie das? Immer wieder kassiert ein anderer Kollege für Ihre Ideen die Lorbeeren. Oder aber Sie wissen genau, was eine gute Problemlösung wäre, die Ressourcenmacht dazu liegt aber beim Gegenüber. Oder eine interne Verhandlung ist festgefahren. Für solche Fälle benötigt man »Politische Intelligenz« – die Fähigkeit, auf nicht manipulative Art Menschen und/oder Systeme für eine gute Idee zu bewegen. Anhand Ihrer jeweiligen tatsächlichen Alltagsrealitäten werden wir in diesem Kurs gemeinsam und pragmatisch interaktiv:

– erfahren, wie sich »Internes Verkaufen und Vehandeln« definiert und welche Grundfähigkeiten dafür erforderlich sind
– übliche Fallen spiegeln, in die man oft unbewusst tappt und wie diese leicht zu vermeiden sind, damit eine Idee, ein Thema, ein Projekt eine Chance bekommt
– herausarbeiten, was dabei Politische Intelligenz ist und wie man diese bei sich entwickeln und dann auch intern in Firmen erfolgreich anwenden kann.

Frau Hein ist Diplom-Kauffrau und Unternehmerin und seit über 25 Jahren zu diesem Thema
für große, mittelständische und kleine Unternehmen und Vereine tätig

G51042 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 16.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Kirsten Hein

Business NLP

Schnupperkurs

Mit NLP (=Neuro-Linguistisches Programmieren)erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern. Sie lernen Sich selbst immer wieder in einen exzellenten Zustand zu bringen und eine neue persönliche Freiheit zu erleben. Davon profitieren Sie, Ihre Kunden, Ihre Kollegen und Mitarbeiter, kurz: Ihr ganzes Umfeld.

– Verabschieden Sie sich von alten Ängsten.
– Lernen Sie störende Blockaden aufzulösen
– Kommunizieren Sie auf allen Sinneskanälen
– Sie werden ein starkes Selbstbewusstsein entwickeln
– Sie werden Sprache nutzen können, um Kunden und Mitarbeiter zielorientiert und elegant zu führen
– Ihre Menschenkenntnis wird sich deutlich steigern

Darüber hinaus werden Sie angeleitet, durch Verinnerlichung des NLP-Wissens, ihren eigenen Stil zu entwickeln und die Formate integrativ und situationsspezifisch anzuwenden.
Frau Heyer ist DVNLP- Lehrtrainerin und -Lehrcoach und Psychotherapeutin (HPG).
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G51050BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 10.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

G51055BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 30.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

H51050BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 8.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

H51055BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

Denkstilanalyse und Potenzialentwicklung

Spielerische Begegnung mit dem HBDI (=Hermann Hirn Dominanz-Modell)

Das Herrmann Brain Dominance Instrument ist mehr als nur ein fundiertes und international anerkanntes Persönlichkeitsprofil. Es kann neben der Berufszielfindung und Personalauswahl auch der Optimierung von Kommunikation und Lernverhalten oder der erfolgreichen Bildung und Führung von Teams dienen. Noch immer genügen die wesentlichen Aussagen den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung. In diesem Kurs geht es um die Grundsätze und Anwendungsmöglichkeiten des HBDI – mit kurzweiligen Übungen:

– Mehr Klarheit über die eigenen Denk- und Verhaltensmuster
– Erleichterung und Optimierung des Lern- und Lehrverhaltens
– Steigerung von Sozialkompetenz und Einfühlungsvermögen
– Effektiveres Stress-und Selbstmanagement
– Ursprung und Botschaft des Modells
– Die vier Denk- und Verhaltensmuster
– Konsequenzen für Lernen und Kommunikation
– Impulse für effektiveres Lehren und Führen
– Höhere Beziehungsqualität durch das HBDI

Michael Franz ist Strategieberater und Diplom- Trainer (DOSB) und wendet das HBDI als lizenzierter Trainer seit 1996 vor allem im Bereich Berufszielfindung, Bewerbungsstrategie und Existenzgründung an; zugleich in der Trainerausbildung im Leistungssport.

G51060 10,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, ab 22.3.2014
Sa, 17:00 – 21:00 Uhr
Michael G. Franz

Erfüllender Erfolg

Neuro-Psychologie der Motivation

Wir erarbeiten mit Ihnen gemeinsam eine Vorstellung Ihrer wichtigsten Ziele, die wir so formulieren, dass Sie sie auch erreichen können. Der ganzheitliche Ansatz sorgt dabei dafür, zentrale Ziele in allen Lebensbereichen, die Ihnen wirklich wichtig sind aufzuspüren. Ihre inneren Werte spielen eine zentrale Rolle: Wie wollen Sie leben, für was einstehen? Was ist Ihre Identität? Aber eine wertorientierte Zielformulierung genügt noch nicht: Motivation ist gefragt! Mit modernsten Erkenntnissen aus Hirnforschung und Psychologie sehen Sie, wie Sie sich am besten motivieren können und bald ganz automatisch motiviert sind. Sie lernen Methoden der effizienten Planung und Umsetzung kennen.
Sie erfahren:

– Was Sie über Ihr Gehirn wissen müssen, um erfolgreich zu sein
– Ihre besten Strategien für nachhaltige Motivation
– Ihre ganz persönliche Erfolgsvision

Farid Darwish ist Kommunikationstrainer und Phiolosophischer Berater.

G51070 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Farid Darwish

Beruf und Karriere

Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz, Business-Skills

Semestereröffnung

Warum Scheitern oft zum Erfolg führt!

Vom Gescheiterten zum Gescheiten

TV-Moderator, Buchautor und Persönlichkeitscoach David Kadel hat in über 100 Talksendungen (N24) mit Prominenten heraus gefunden, dass viele erfolgreiche Persönlichkeiten erst durch Niederlagen richtig durchgestartet sind!
»Scheitern als Voraussetzung für Erfolg!?« Kadel möchte in seinem Vortrag zeigen, wieviel Potential im Scheitern liegt – jedoch nur, wenn man es annimmt »als Lehrzeit«, um daran zu wachsen.
Misserfolg und Ablehnung lässt die meisten Menschen frustriert oder gar verbittert auf der Stelle treten – Jahre vergehen und man hat das Gefühl nie aus der Negativ-Spirale heraus zu finden. Mentalität und Hingabe sind die Schlüssel zum Erfolg: »Nur mit der richtigen Einstellung kann aus einem Zer-Bruch am Ende der Durch-Bruch erfolgen!«
In seiner Arbeit als Mentaltrainer für Fußballprofis und Top-Manager erlebt er regelmäßig, wie Menschen erst empfindliche Niederlagen benötigen, um für ihren Erfolgs-Weg endlich »wach« zu werden.
»Erfolgreiche Menschen haben ein Geheimnis: anstatt zu jammern, wie die meisten, haben sie dagegen in Krisen gelernt eine Trotz-Reaktion zu entwickeln, um sich ihrem Ziel mit höchster Entschlossenheit zu widmen!«

G51085 Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden,
Stadtverordnetensitzungssaal
1 Abend, 21.1.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

Das Seminar zum Vortrag

Warum Scheitern oft zum Erfolg führt!

Vom Gescheiterten zum Gescheiten

TV-Moderator, Buchautor und Persönlichkeitscoach David Kadel hat in über 100 Talksendungen (N24) mit Prominenten herausgefunden, dass viele erfolgreiche Persönlichkeiten erst durch Niederlagen richtig durchgestartet sind!
»Scheitern als Voraussetzung für Erfolg!?« Kadel möchte in seinem Seminar zeigen, wieviel Potential im Scheitern liegt – jedoch nur, wenn man es annimmt »als Lehrzeit«, um daran zu wachsen.
Misserfolg und Ablehnung lässt die meisten Menschen frustriert oder gar verbittert auf der Stelle treten – Jahre vergehen und man hat das Gefühl nie aus der Negativ-Spirale heraus zu finden. Mentalität und Hingabe sind die Schlüssel zum Erfolg: »Nur mit der richtigen Einstellung kann aus einem Zer-Bruch am Ende der Durch-Bruch erfolgen!« vermittelt David Kadel. »Erfolgreiche Menschen haben ein Geheimnis: anstatt zu jammern, wie die meisten, haben sie dagegen in Krisen gelernt eine Trotz-Reaktion zu entwickeln, um sich ihrem Ziel mit höchster Entschlossenheit zu widmen!«
Ein Wochenende, das herausfordern möchte: Zum Träumen, Groß-Denken und Kämpfen.

- Einstellung als Schlüssel zum Erfolg
- Was können wir konkret in Krisenzeiten lernen?
- Warum können Niederlagen uns dienen?
- Wieso finden sich so viele Menschen mit Niederlagen ab, anstatt für ihre Träume zu kämpfen?
- Wie kann ich mir eine jetzt-erst-recht-Mentalität antrainieren?
- Wie kann man Scheitern in Erfolg umwandeln?
- Wie kann man Entschlossenheit lernen?

G51080 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 21.2.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
David Kadel

Business-Skills

Word Basic

In »WordBasic« we will learn the basics of Microsoft Word. The course will be taught in English by a native speaker. »WordBasic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. The goal of the course is to improve your computer skills!!
You should have basic PC and Windows knowledge.

- Text entry, editing and formatting text
- Select, copy and move text, clipboard
- Working with tabs, paragraphs and columns
- Create, insert or edit charts and tables
- Bullets and Numbering
- Auto Text and Auto Correct
- Spelling and grammar checking
- Hyphenation
- Working with style sheets

G51090 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

Excel Basic

In »Excel Basic« we will learn the basics of Microsoft Excel. The course will be taught in English by a native speaker. »Excel Basic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. In »Excel Basic« we will learn the basics of Microsoft Excel. The course will be taught in English by a native speaker. »Excel Basic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. The objective of the course is to teach computer skills! You should have basic PC and Windows knowledge.

- Design and preparation of spreadsheets and worksheets
- Formatting worksheets
- Fill and sort data rows
- Simple arithmetic operations
- Basic statistical functions
- Diagram Function
- Protect file, folder, cells and objects
- Special features when printing with Excel

G51095 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

Business SKILLS A2 – B2

Selbstsichere und flüssige Verwendung von Englisch in Ihrem Arbeitsumfeld.
Ausführliche Beschreibung Seite 110
je 20 Ustd. = 10 Abende
Kursgebühr: € 100,– (6 – 10 TN)

Email English

Update & Upgrade, B1/B2

Ihre Emails sind Ihre Visitenkarte! Machen Sie auch auf Englisch den besten Eindruck und updaten Sie Ihr Englisch!
Ausführliche Beschreibung Seite 110
G63580 ab 20.2.2014
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Danyel Dean Beck

Present Yourself Effectively!

B1/B2

Effective Short Talks and Presentations in Professional Situations
Ausführliche Beschreibung Seite 110
G63581 ab 14.2.2014
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Noel Dominic Owens

»Hello, this is…«

Telephoning at work A2/B1

Professionell und flüssig Telefongespräche auf Englisch führen zu können ist im Büroalltag eine wichtige Grundvoraussetzung. Im Kurs werden Sie die wichtigsten Redewendungen und Redemittel wiederholen und selbstverständlich sehr viel selbst telefonieren.
Ausführliche Beschreibung Seite 110
G63583 20,00 Ustd. 100,- €
10 Abende, ab 6.5.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Tom Sullivan

English for Job-Hunting

B2/C1

This course is designed to develop the specialist English language knowledge and communication skills that job-seekers need to apply for and secure jobs. Ideal for both working professionals and those new to the world of employment,
Ausführliche Beschreibung Seite 111
G63584 ab 7.5.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Selbstmanagement, Work-Life-Balance

Erfolgreich sein – Mensch bleiben

Balance zwischen Beruf und Privatleben

Kann ich nur erfolgreich sein, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse zurücknehme? Wie bringe ich die Bedürfnisse der anderen (Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Kunden) und meine eigenen in »Balance« und finde neue Wege, auch bei Anspannung von außen innerlich ruhig und gelassen zu bleiben? In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie leicht anwendbare Methoden für den eigenen Arbeitsalltag. Es wird gearbeitet mit Methoden des Resonanzcoachings, einem ganzheitlichen Modell, das die wirksamsten Werkzeuge aus Superlearning, Hypnose, Mentaltraining, Logotherapie, systemischen Methoden, NLP sowie Erlebnispädagogik integriert:

– Vom Stress in die Entspannung: Schnell und überall Kraft tanken und entspannen
– Alte Muster erkennen und mit neuen wirksameren Verhaltensstrategien ergänzen
– Negative Gefühle effizient und rasch entmachten
– Spiele in der Kommunikation erkennen und auflösen
– Teufelskreis von Verletzungen und Missverständnissen beenden
– Neue Rollenbilder für Beruf und Privat finden
– Burnout- Symptome erkennen und ernst nehmen
– Mit Freude zur Arbeit – mit Freude nach Hause
– Fehlerloses Arbeiten durch bessere Konzentration und besseres Fokussieren
– Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben leichter vollbringen

Ernst Serth ist ausgebildeter Resonanzcoach.

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G51210BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.2.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ernst Serth

H51210BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 27.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ernst Serth

Weg von der Selbstausbeutung –

Hin zu klugem Energiemanagement im Beruf

Das sportliche Prinzip »höher, schneller, weiter« hat sämtliche Lebensbereiche geflutet. Es gilt zu arbeiten: an der Karriere, an der Figur, am Auftreten, an der Beziehung. Das Credo lautet: Du musst immer besser werden. Die Möglichkeiten sind da – also nutze sie. Es gilt der ständige Drang zur Selbstoptimierung. Das ungute Gefühl, nie gut genug zu sein. Durch die zunehmenden Arbeitsverdichtung und der ansteigenden Komplexität im Berufsleben fühlen sich viele Menschen gehetzt, erschöpft und ständig unter Druck.

Als Problemlöser wird häufig Zeitmanagement gepriesen. Doch der Versuch, die täglichen 24 Stunden möglichst effizient zu nutzen, führt nicht selten zu noch mehr Stress. Sinnvoller scheint es, mit den eigenen Kräften zu haushalten – durch kluges Energiemanagement:

1. Energiesparen und Ressourcen schonen,
2. Energiefresser ausschalten oder ersetzen
3. Neue Energiequellen erschließen.

Berufliche und private Fernsteuerung ade – nehmen Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand! Sie entdecken Ihre »Fallen«, finden Ihre Ressourcen, erhalten einen Überblick über Frühwarnsignale, Risikofaktoren und Verlauf des Burnouts. Stressoren und gesunder Flow sind weitere Themen, die Sie in Ihrem Berufsalltag stärken werden. Mit neuen Ideen, vielen Tipps und Erkenntnissen werden Sie erfrischt in Ihren Alltag zurückkehren.

Andreas Henrich ist Trainer und Coach.

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G51220BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 5.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Henrich

H51220BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 8.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Henrich

vwa. wiesbaden

Studium neben dem **Beruf**

- auf Hochschulniveau
- im Abendstudium
- auch ohne Abitur

BETRIEBSWIRT (VWA) in 6 Semestern
ÖKONOM (VWA) in 4 Semestern
AUFBAUSTUDIENGÄNGE in 3 Semestern

Vorlesungsorte:	**Hochschule RheinMain, IHK**
Termine:	**2-3 mal in der Woche**
Montag bis Freitag:	**18.00 Uhr bis 21.15 Uhr**
Samstagvormittag:	**ab 8.30 Uhr**

GASTSTUDIUM Vorlesungen nach Wahl

Betriebswirtschaftslehre: Betriebliche Steuerlehre I + II, Bilanzanalyse, Bilanzen I + II, Buchführung, Controlling I + II, Einführung in die Betriebswirtschaftslehre, Finanzmanagement I + II, Internationales Management, Kosten- und Leistungsrechnung, Marketing I + II, Personalmanagement I + II, Produktion und Logistik

Volkswirtschaftslehre: Einführung in die Volkswirtschaftslehre, Finanzwissenschaft I + II, Geld- und Währungspolitik, Internationale Wirtschaftsbeziehungen, Makroökonomie, Mikroökonomie, Wachstums- und Konjunkturpolitik

Recht: Arbeits- und Sozialrecht, Bürgerliches Recht I + II, Handels- und Wirtschaftsrecht I + II (inklusive Europarecht), Öffentliches Recht

Methoden: Grundlagender Wirtschaftsinformatik, Statistik, Informationsmanagement, Wirtschaftsmathematik I + II, Wissenschaftliches Arbeiten

Bildungsprämie oder Qualifizierungscheck über die vhs sichern!

Beratung 0611 33465970
E-Mail kontakt@vwa-wiesbaden.de

VWA Wiesbaden - Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie Wiesbaden e.V.
Friedrichstraße 5
65185 Wiesbaden

www.vwa-wiesbaden.de

Studium neben Beruf / Ausbildung - BWL-Abendstudium.de

Anzeige

Berufliche Weiterbildungslehrgänge
an der Volkshochschule Wiesbaden 2014:

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung	ab 28. Januar / ab 3. Sept. 14
EDV für den Beruf	ab 3. Februar / ab 15. Sept.14
Qualifizierung im Bürobereich	ab 28. April / ab 24. Nov. 14
Fachkraft für Finanzbuchhaltung	ab 4. Februar / ab 3. Sept. 14
Buchführung Grundlagen	ab 4. Februar / ab 15. Sept. 14
Buchführung Aufbau	ab 1. April / ab 12. Nov. 14
Buchführung am PC - Lexware	ab 5. März 2014
Buchführung am PV - Datev	ab 27. Jan. 14 / ab 16. Juni 14
Europäischer Wirtschaftsführerschein, Modul A	ab 19. Mai 2014
Europäischer Wirtschaftsführerschein, Modul B	ab 20. Januar 2014
Finanzführerschein	ab 12. Februar 2014

Zertifizierungsstelle cert:it www.cert-it.com geprüfte Qualität
zertifiziert nach AZWV 2008 - AZAV - 1002

Bewerbungsunterstützung

Individuelle Bewerbungsunterstützung:
Terminvereinbarung jederzeit unter Telefon: 06 11 / 98 89 - 151

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen
Bewerbungstraining und Selbstmarketing
für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte ab 7. Febr. / ab 6. Juni 2014

Information und Beratung:
Tel.: 0611/9889-151
berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Arbeitsalltag ganz entspannt

Persönliche Arbeitstechniken und Stressbewältigung für das Büro

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 58

G50620 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 21.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Nils Herzberger

Zeitmanagement

Zeitdruck, Hektik, Stress – mehrere Aufgaben werden gleichzeitig und mit geringer Qualität ausgeführt. Die Folgen: Unzufriedenheit, Frustration, Unlust. Kann man diesen negativen Kreislauf durchbrechen? Kann ich mein Verhalten ändern und Aufgaben anders anpacken als bisher? Wie finde ich heraus, was in diesem Moment die wichtigste Aufgabe ist? Der Kurs gibt eine Vielzahl von Anregungen, was und wie Sie das angehen können. Die Negativspirale wird ins Positive umgekehrt und Sie gelangen zu neuer Zufriedenheit und neuem Elan.
Folgende Themen werden behandelt:
– Was ist mir wichtig?
– Prioritäten setzen
– Aufgaben und Tagesablauf effektiv planen
– Störungen erkennen und damit umgehen
– Zeitmanagement -Tools richtig einsetzen

Wagen Sie den Schritt hin zu neuer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, Sie werden überrascht sein, welche neuen Perspektiven dieser Kurs eröffnet!
Uwe Juli ist Bankdirektor, Trainer und Coach.

G51230 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 11.4.2014, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2014, 8:30 – 18:00 Uhr
Uwe Juli

Alle Zeit der Welt…

Ein neuer Blick auf das klassische Zeitmanagement

»E-Mail(s) für dich!« –Einst freute man sich über eine solche Botschaft, doch bei der Flut von E-Mails, die uns jeden Tag erreichen, kommt man mit der Bearbeitung oft nur schwerlich nach. Verpasste Anrufe stapeln sich nach kurzer Abwesenheit in unserem Handy wie die Mails im Posteingang und nebenher erinnert uns unser elektronischer Kalender an jeden heute noch ausstehenden Termin. Es gibt Zeiten, da schaffen wir es wochenlang nicht, unseren Schreibtisch aufzuräumen und das Stressgefühl klebt an jeder Zelle unseres Körpers. STOPP! Was ist mit IHNEN? Leben Sie noch IHR Leben oder wird es für Sie gelebt? Lassen Sie sich auf eine Reise der Entschleunigung mitnehmen, die Sie aus den Klauen von Stress und Hektik befreit. Der Trainer hat für Sie einen spannenden Methodenkoffer im Gepäck, mit dessen Werkzeugen Sie lernen werden, sich auf Knopfdruck in einen entspannten Zustand zu versetzen und Ihre Werte zu leben. Manchmal ist weniger eben doch mehr! Setzen Sie sich ans Steuer und bestimmen Sie das Tempo und die Prioritäten Ihres Lebens!
Sie lernen u.a.
– Wie Sie Ihr Zeitgefühl ändern
– Wie Sie Zeitdruck mit einem neuen Zeitgefühl auflösen
– Die Grundlagen des aktiven Zustandsmanagements
– Sich schnell in einen entspannten Zustand zu versetzen
– Eigene Prioritäten zu setzen und zu leben
– Mit dem Körper Einfluss auf den emotionalen Zustand zu nehmen
– »Aufschieberitis« für immer zu überwinden

Herr Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G51240BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 2.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

H51240BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 146

H82620BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 14.7. – 18.7.2014
Bildungsurlaub
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sonja Geiger, Petra Schauss

Energie im Beruf durch Yoga

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 146

G82650BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 22.4. – 26.4.2014
Bildungsurlaub
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

H82655BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 28.7. – 1.8.2014
Bildungsurlaub
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

Job-Experimente

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 147

G83110 4,00 Ustd. 18,– €
1 Vormittag
Sa, 15.3.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Petra Krafft

Selbstmanagement als Erfolgsfaktor

Der moderne Berufsalltag fordert uns immer mehr, ganz gleich ob als Chef oder Mitarbeiter. Vielfältige Aufgaben, steigende Ansprüche und permanenter Zeitdruck führen häufig zu Prioritätskonflikten und zeitlichen Engpässen. Die Folge sind oft Stresserscheinungen, die sich beruflich wie im Privatleben negativ auswirken.
Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Berufssituation lernen Sie in diesem Wochenendseminar, wie Sie effizient arbeiten, Ihre Ziele erreichen und dabei ausgeglichen bleiben.
– Prinzipien eines guten Zeitmanagements
– Prioritäten richtig setzen
– Was Nein-Sagen mit Effektivität zu tun hat
– Wie viel Ordnung muss / darf sein
– Die Perfektionismusfalle
– Auch im Alltagsstress die Zügel in der Hand behalten

Es erwartet Sie ein praxisorientiertes Seminar mit Impulsvorträgen, Selbstreflexion und praktischen Übungseinheiten.
Dr. Brigitte Skalsky ist berufserfahrene Managerin und Trainerin.

F51420 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Brigitte Dr. Skalsky

G51250 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Brigitte Dr. Skalsky

Selbstmanagement

für Frauen

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 61

G50860BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Janine Nonny Schmidt

H50860BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 10.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Janine Nonny Schmidt

Persönlicher und beruflicher Auftritt

Stilsicherheit im Berufsleben für Frauen

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 61

G50880 14,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 27.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Beruf und Karriere

Selbstmanagement, Work-Life-Balance

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

Überzeugendes Auftreten im Berufsalltag!

Der größte Teil Ihrer Wirkung auf andere hängt von Ihrer Stimme und Ihrer Körpersprache ab. Nur wenn Gesagtes und körpersprachliche Signale zusammenpassen, sind Sie mit Ihrer Botschaft wirklich überzeugend. Lernen Sie in diesem praxisorientierten Training, Ihre nonverbalen Ressourcen bewusst zu steuern und gezielt einzusetzen. So agieren Sie im Kontakt mit Ihren Kollegen, Vorgesetzten und Kunden noch überzeugender und erfolgreicher.

- Tipps und Tricks zu Ihrer Gestik, Mimik, Körperhaltung und Atmung
- Feedback für Ihren Business-Alltag: Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Durch Stimme begeistern!
- »Rolle« und Stimme bewusst steuern
- In unterschiedlichen Redesituationen die stimmige Haltung und den passenden Ton treffen
- Bei Verhandlungen sicher auftreten
- Lebendig, typgerecht überzeugend und authentisch agieren
- Wann verhalten Sie sich wie, um Ihre Ziele zu erreichen?
- Mit Territorium und Distanzzonen professionell umgehen.

Dieses Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die die Geheimnisse der nonverbalen Kommunikation besser verstehen und für ihren kommunikativen Erfolg nutzen wollen. Es lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen.
Bequeme Kleidung ist erwünscht.
Dieses Training ist eine Kooperation mit dem Galli-Theater/Galli-Trainingscenter.
Gabriele Hofmann ist Leiterin des Galli Training Center Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 25 Jahren, Theaterpädagogin.
Heidrun Ohnesorge ist Leiterin des Galli Theater Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom Kauffrau.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G51310BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Galli-Training Center, Adelheidstr. 21
Heidrun Ohnesorge, Gabriele Hofmann

Körpersprache und Präsenz

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag

Ziel des Workshops ist es, mehr Akzeptanz und Wirkung mit einer angemessenen offenen Körpersprache und Stimmführung im Beruf zu erzielen. Die emotionale Körpersprache und Wahrnehmung hat häufig eine größere Wirkung als das gesprochene Wort. Oft werden Sympathien oder Antipathien, Rollenwahrnehmung und Führungsakzeptanz kaum bewusst durch die Interpretation der Körpersprache aufgebaut.
Vorurteile sind schwer zu revidieren. Daher ist es für eine erfolgreiche Kommunikation sehr wichtig, die eigenen Muster und deren Wirkung kennenzulernen. In praktischen Übungen und mit dem Einsatz von Videofeedback arbeiten wir behutsam an einem alternativen, angemessenerem Repertoire:

- Bestandsaufnahme des ersten Eindrucks und das Körpersprache ABC
- Territoriale Körpersprache entschlüsseln und anwenden
- Durch klare Signalsetzung die Kommunikation verbessern
- Mit Charisma und guter Stimme wirken
- Anwendungstechniken und Strategien für den beruflichen Alltag
- Erste- Hilfe- Paket für den Umgang mit Stress und Nervosität

Frau Soukup ist Schauspielerin (www.nadjasoukup.de)

G51320 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 21.2.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

Körpersprache und Präsenz

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag (Aufbaukurs)

Nach einer kurzen intensiven Vertiefung der Stimm- und Körpersprachen- Basics erfolgt eine Auseinandersetzung mit Hindernissen bei der praktischen Realisierung von Veränderungsvorhaben: Ließen sich die Erfahrungen aus dem Seminar realisieren? Hatten erarbeitete Strategien die erwünschte Wirkung? Welche Schwierigkeiten sind beim Umsetzen aufgetaucht? Wie können diese Probleme mit angewandter Stimm- und Körpersprachentechnik gelöst werden?
In Rollenspielen mit Videofeedback werden die Erfahrungen der Teilnehmer/Innen supervisiert und Techniken erarbeitet, um das Gelernte noch optimaler umzusetzen:

- Refreshment Basisiwissen Stimme
- Refreshment Basisiwissen Körpersprache
- Supervision der Umsetzungsbeispiele und Erfahrungen im Berufsalltag der Teilnehmer/

Innen mit Videofeedback.
Dieses Aufbauseminar richtet sich an Teilnehmer , die bereits das Grundlagen- Seminar besucht haben und ihr Wissen auffrischen sowie vertiefen möchten.
Methoden: Praxisorientiert und interaktiv: Übungen, Feedback und Input wechseln ab,
Videoanalyse, Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Trainingspaket.
Frau Soukup ist Schauspielerin (www.nadjasoukup.de)

G51330 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

Business-Knigge

Moderne Umgangsformen im Beruf

Neben guten Fachkenntnissen nimmt die Bedeutung der sozialen Kompetenz in unserem Berufsleben eine immer größere Rolle ein. Souveränes Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind wichtige Grundlagen, um Kompetenz auszustrahlen, die eigene Akzeptanz zu steigern und somit das Unternehmen, in dem Sie arbeiten, erfolgreich nach innen und außen zu repräsentieren: Sei es beim Kundenempfang, in der Projektarbeit, in Gesprächen mit Ihrer Führungskraft oder bei einem Small-Talk mit Kollegen. Sie erhalten Impulse zu folgenden Themen:

- Small-Talk: Bedeutung, Themenwahl, von Beginn bis zum stilvollen Beenden des kleinen Gesprächs
- Die korrekte Anrede – Gruß, Begrüßen – Bekanntmachen
- Über den guten »Ersten« und guten »Letzten« Eindruck – sicher und souverän wirken
- Aktueller Telefonknigge und Netiquette in E-Mails
- Gäste / Besucher platzieren, Möglichkeiten von Tisch- und Sitzordnungen
- Besprechungskultur
- Verbale und nonverbale Kommunikation: Zuhören, negative und positive Kommunikationsreize, Körpersprache
- Das Äußere als Teil der Persönlichkeit: Dress Codes, Kleidung im Beruf
- Die Bedeutung des Geschäfts essens, Tischkultur
- Allgemeine Höflichkeitsstandards und Tipps, Fettnäpfchen zu umgehen
- Business-Knigge für »unterwegs«

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin
Der Kurspreis beinhaltet ein 3-gängiges Abschlussessen am Freitag im »Hotel Oranien« (ohne Getränke)

G51340BU 40,00 Ustd. 395,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
1 Woche, ab 17.3.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

H51340BU 40,00 Ustd. 395,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett

Stil und Etikette

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 45

G26251 59,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 12:00 – 19:00 Uhr
Jutta Feit

Konfliktmanagement, De-Eskalation

Die Lust am Scheitern

Kreative Konfliktlösung mit dem »Clown«

Der Clown beginnt dort, wo dem Verstand nichts mehr einfällt! Der Clown bietet die Möglichkeit, Alltagssituationen als ein Spiel der Kräfte zu sehen. Er kann aus jeder Situation heraustreten, indem er sie bewusst spielt, das heißt, nicht aus ihr flieht, sondern in sie hineingeht und ins Spiel verwandelt. So wird manche fest gefahrene Alltagssituation, in die man sich immer wieder verstrickt, zur grandiosen Clownsnummer, über die alle herzhaft lachen können. Und es ist ein Lachen, das befreit, weil es aus einem tiefen Verständnis kommt.

- Sich als Clown mit der roten Nase bewegen!
- Die Spielregeln des Clowns kennenlernen, begreifen und in Übungen anwenden!
- Das Prinzip des Clowns »Die Lust am Scheitern« verstehen und anwenden, um zum Erfolg zu gelangen!
- Völlig neue »clowneske« Blickwinkel zu einer fest gefahrenen Situation einnehmen!
- Der Clown kennt kein »Nein« – nur das totale Spiel!
- Konfliktsituationen aus dem Businessalltag realitätsnah darstellen und über das »Clownspiel« eine Lösung erarbeiten!
- Der »best case« wird gespielt nach dem Prinzip: Spiele Deinen Erfolg und Du hast ihn!
- Das Lachen, den Humor, die Komik, die Weisheit, den unbestechlichen Blickwinkel der Wahrheit, das Scheitern und die heitere Gelassenheit des Clowns zulassen!

Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die neugierig und experimentierfreudig sind und sich durch den »Clown« neue Blickwinkel für den Businessalltag erarbeiten wollen. Es lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen, von ihrer Experimentierfreudigkeit und Neugierde auf Neues. Es beinhaltet Spielszenen mit konkreten Themen aus der Berufspraxis, Bewegungselemente, interaktive Spiele, Selbstreflexion, Feedback durch die Trainerin, Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen, Rollenspiele und »Clownspiele« als Konfliktlösung nach der Galli-Methode®. Bequeme Kleidung ist erwünscht.

Dieses Training ist eine Kooperation mit dem Galli-Theater/Galli-Trainingscenter

Gabriele Hofmann ist Leiterin des Galli Training Center Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 25 Jahren, Theaterpädagogin.

Heidrun Ohnesorge ist Leiterin des Galli Theater Wiesbaden, Galli Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom Kauffrau.

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G51400BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 5.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Galli Training Center, Adelheidstr. 21
Heidrun Ohnesorge, Gabriele Hofmann

Clown-Doktoren

Von der Lust am Scheitern und Lachen

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 30

G20941 55,– €
kuenstlerhaus43,
Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 1.2.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 2.2.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Wolfgang Vielsack

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Konflikte lösen

schwierige Situationen souverän bewältigen

Ärger mit Vorgesetzten? Konflikte mit Mitarbeitern? Schwierige Kollegen? Konflikte entstehen überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Wünschen, Bedürfnissen und Interessen zusammentreffen. Eine kooperative Haltung in Verbindung mit konstruktiven, lösungsorientierten Kommunikationstechniken sind wesentlicher Bestandteil von Konfliktmanagement.

Das Ziel dieses praxisorientierten Seminars ist die Verbesserung Ihrer Konfliktkompetenz. Dabei ist das Einbringen eigener Konflikte ausdrücklich erwünscht!

- Ursachen und Merkmale von Konflikten
- Heiße und kalte Konflikte
- Förderndes und hemmendes Verhalten
- Konflikt-Vermeidungsstrategien
- Sinn von Konflikten
- Methode der Kooperative Konfliktbewältigung
- Verhandlungsstrategie bei Konflikten

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.

G51410 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Was tun, wenn's eng wird?

De-Eskalationsstrategien für den beruflichen Alltag

Nicht selten muß man sich auch im Berufsalltag mit schweren verbalen Ausschreitungen auseinandersetzen, die in Beleidigungen oder in seltenen Fällen sogar in Handgreiflichkeiten ausarten können. Dies stellt einen großen Stressfaktor dar und belastet Gesundheit und Atmosphäre am Arbeitsplatz. Oft fehlt es an Handlungsstrategien, diese Extremssituationen zu meistern. Unser eigenes Aggressionspotential, das jeder Mensch in sich trägt, führt dazu , dass wir selbst gereizt, unverschämt oder hilflos reagieren. So werden wir Teil des Problems statt eine Lösung herbeizuführen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie ihre persönliche Reaktionsbremse lösen können. Sie lernen Methoden kennen, die Sie darin unterstützen, heikle Situationen zu meistern und aktiv zu bleiben:

- Was sind eigentlich Konflikte, Formen der Aggression
- Strategien im Umgang mit aggressivem Verhalten
- Eskalation und De- Eskalation
- Kunst des Zuhörens
- Emotionen verstehen und zielführend nutzen
- Starke emotionale Reaktionen meistern – wohin mit meiner Wut?
- Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen

Elke Wilhelm ist Chefstewardess, Kommunikationstrainerin, zert. Mediatorin und Coach, Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings im Trainingscenter einer deutschen Fluggesellschaft.

G51420 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

Miteinander statt Gegeneinander im Berufsalltag

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 76

G60030 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 7.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

Autorität durch Beziehung

Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 146

G82900 16,00 Ustd. 240,– €
(180,– € ab 15 TNInnen)
2 Tage, 3./4.4.2014
Do, 9:00 – 16:00 Uhr
Petra Girolstein

Zusatzausbildung zum Mediator/zur Mediatorin

Mediation

Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr.: **G82600**, Beginn: 4.4.2014) erhalten Sie unter www.vhs-wiesbaden.de oder auf Wunsch zugesandt; telefonische Anfrage unter (06 11) 9889140.

HESSENCAMPUS Wiesbaden
BILDUNGSBERATUNG

- kostenfrei und trägerübergreifend -

„Wenn ich nur wüsste . . . !!!"

- Sie möchten wissen, wie Sie Ihr Bildungsziel erreichen und welche Fördermöglichkeiten bestehen?
- Sie möchten sich beruflich verändern oder einfach nur ihren persönlichen Bildungshorizont erweitern?
- Es fällt Ihnen schwer, aus einer breiten Angebotspalette von Bildungs- und Beratungseinrichtungen die richtige Wahl zu treffen?

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Kompetenzen zu benennen, Ihre Weiterbildungsstrategie zu entwickeln und das passende Bildungsangebot zu finden.

Termine nach Vereinbarung!

Bildungsberatung
HESSENCAMPUS Wiesbaden

Nicole Möhlenkamp
Hasengartenstraße 2
65189 Wiesbaden

Tel.: 0611/44 56 69-40
Fax: 0611/44 56 69-41
E-Mail: nmoehlenkamp@hessencampus-wiesbaden.de
www.hessencampus-wiesbaden.de

Bildungsberatung
der vhs Wiesbaden e.V.

Annette Groth
Fachbereich Beruf und Karriere
Alcide-de-Gasperi-Straße 5
65197 Wiesbaden

Tel.: 0611/98 89-150
Fax: 0611/98 89-159
E-Mail: agroth@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de

BILDUNG FÜRS LEBEN

Kommunikation, Rhetorik

Deutsch für Alltag und Beruf

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die ihr Schriftdeutsch verbessern möchten. Er beinhaltet Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung, Stil und Textarbeit. Diese Inhalte werden leicht verständlich erklärt und anschließend mit Übungen vertieft.
Deutsch fürs Studium: Grammatik und Rechtschreibung (Schöningh)
Beratung: Karl C. Damke, Fachbereich Sprachen

G61020 24,00 Ustd. 130,– €
12 ×, ab 5.2.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Monika Hoffmann

Professionelle Pressearbeit

Der neu gewählte Pressewart des Sportvereins, der selbstständige Handwerker auf der Suche nach Aufträgen oder der Inhaber eines kleinen Dienstleistungsunternehmens, der gerade ein neues Ladenlokal eröffnet – sie alle haben etwas gemeinsam: Sie möchten ihr Thema in die Öffentlichkeit tragen und wahrgenommen werden. Ein Bericht in der lokalen Tageszeitung wäre genau das richtige. Wo aber ansetzen und wie anfangen?
Die Veranstaltung vermittelt, wie Pressearbeit funktioniert, wie eine Redaktion arbeitet und wie man es schafft, den Kontakt zu den Journalisten herzustellen. Außerdem lernen die Teilnehmer, welche Textformen der Journalist kennt, wie sie sich unterscheiden und wie man selbst derartige Texte verfasst. Die mediale Bandbreite reicht dabei von der lokalen Zeitungen bis zur Online PR.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

G60010 8,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, 29.3.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Besserer Stil, mehr Erfolg

Tipps für geschäftliche Texte

Auch wenn Sie viel lieber telefonieren oder ein persönliches Gespräch führen, an vielfältigen schriftlichen Ausarbeitungen kommt im Büroalltag oder Geschäftsleben niemand vorbei: Wenn der Chef einen Bericht über das gerade abgeschlossene Projekt möchte, ein wichtiger Kunde Antwort auf eine Reklamation erwartet oder wenn Sie für die Abteilungsleitersitzung einen Vorschlag vorlegen sollen, werden Sie dies schriftlich machen müssen. Was vielen von uns im Gespräch mühelos gelingt, bereitet uns in der Schriftform große Probleme. Aber das lässt sich leicht ändern! Wenn Sie ein paar Regeln beherzigen und die Tipps in diesem Seminar anwenden, werden Ihre Texte stilistisch besser, attraktiver und lesenswerter – und Sie damit erfolgreicher.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

G60011 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 15.2.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Stilsicher und lesenswert schreiben

Tipps für Texte in Berufsleben und Alltag

In allen Lebenslagen müssen wir uns mit Texten beschäftigen: Im Büro schreiben Sie Briefe an Geschäftspartner und aktualisieren den Internetauftritt Ihrer Firma, als Schriftführer Ihres Gesangsvereins informieren Sie über die letzte Mitgliederversammlung oder Sie berichten am Wochenende in einschlägigen Internetportalen über Ihre Erfahrungen mit dem letzten Urlaubshotel. All das machen Sie mit dem Ziel gelesen und verstanden zu werden.
Sie kennen aber auch das Gefühl, wenn die Reaktionen auf Ihre Schriftstücke ganz anders ausfallen als gedacht? Überzeugen Sie mit Ihren Texten, schreiben Sie lebendig, mitreißend, überraschend. Bleiben Sie trotzdem verständlich und formulieren Sie auf den Punkt genau! Dieses Seminar vermittelt Ihnen eine neue Sicht auf Ihre täglichen Texte. Sie erlernen die wichtigsten Regeln für lesenswerte Texte – und setzen die neuen Erkenntnisse direkt in praktischen Übungen ein.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

G60012 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 15.3.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Stilsicher und lesenswert schreiben

Schreibworkshop für Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an alle, die die Grundlagenkurse von Herrn Albers besucht haben und nun noch »Fingerübungen« machen möchten, um ihre Fertigkeiten zu festigen und zu verbesser…. Hier gerne Text von Ihrer Seite!
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

F60014 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 14.12.2013
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Texten im Internet

Wussten Sie, dass 80% aller User Texte im Web nicht lesen, sondern »scannen«? Das Aufnehmen von Information im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln wie das klassische Lesen von gedruckten Medien. Und dennoch kommunizieren, werben und publizieren wir im Internet so, wie wir auf Papier schreiben. Sind Sie wirklich sicher, dass Ihre Texte auch so verstanden werden, wie Sie es möchten? Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Aber wie publiziere ich verständlich, lesbar und doch gleichzeitig so, dass meine Texte von Suchmaschinen gefunden werden. Was sind Teaser oder Hypertext und wie funktioniert Storytelling?
Jeder, der Texte im Internet veröffentlicht, publiziert im juristischen Sinne. Aber nur wenige wissen, was es bei Datenschutz, Urheber-, Persönlichkeits-, Verwertungs- und Presserecht zu beachten gibt. Welche Informationen darf ich veröffentlichen und wo lauern teure Abmahnungen? Und vor allem, wie schütze ich mein eigenes geistiges Eigentum vor Raubkopierern und Missbrauch?
Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen:

- Studien zum Nutzungs- und Leseverhalten im Internet
- Der Unterschied Leser – Nutzer
- Texten im Internet
- Hypertext und Navigation
- Texte teasern, strukturieren, verlinken
- Suchmaschinenoptimierung-
- Texten für Menschen und Maschinen
- Medienrecht 2.
- Exkurs: Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.

Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

G60015BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 19.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

I60015BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 19.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

Moderation

von Projektsitzungen, Besprechungen, Teamsitzungen

Erfolgreich zu moderieren ist eine Schlüsselqualifikation für alle Fach- und Führungskräfte. Dabei ist es oft notwendig, den Spagat zwischen Moderation- und Gesprächsleitung zu meistern. Moderatorenrolle und klassische Werkzeuge gehen dabei Hand in Hand. Im Rahmen diese Trainings lernen Sie,

- eine »Klassische« Moderatorenhaltung kennen (Verhalten, Verfahren, kommunikative Fähigkeiten)
- den Ablauf einer moderierten Sitzung kennen (u.a. Visualisierungstechniken, Diskussions- und Problemlösetechniken, Workshopdramaturgie)
- ein Gefühl für den Umgang mit Gruppen zu bekommen
- »Erste Hilfe Techniken« für den Umgang mit schwierigen Moderationssituationen und Teilnehmern
- die Abgrenzung Gesprächsleitung versus Moderation vorzunehmen und die situative Flexibilität für beide Vorgehensweisen zu erhöhen.

Effektiver Praxistransfer wird durch das Verproben kompletter Moderationen (inhaltlich orientiert an den Themen der Teilnehmer) gewährleistet.
Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach.

G60018 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 2.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 3.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

Beruf und Karriere
Kommunikation, Rhetorik

Effektiv Präsentieren und Vortragen

Volle Aufmerksamkeit erzielen

Menschen mit Charisma drücken durch ihre bloße Anwesenheit mehr aus, als andere mit vielen Worten sagen können. Lernen Sie die Erfolgsgeheimnisse einer charismatischen Präsentation kennen und trainieren Sie Ihre eigenen persönlichen Fähigkeiten für Ihren überzeugenden und wirkungsvollen Auftritt:

In diesem Seminar lernen Sie
- Ihre persönliche Wirkung und charismatische Ausstrahlung zu optimieren
- die effektive Vorbereitung einer Präsentation (Gliederung, Auswahl der Medien, eigene Haltung)
- Zuhörer zu motivieren und zu aktivieren
- souverän mit Einwänden und Konflikten umzugehen
- wirkungsvolle Frage- und Zuhörtechniken
- sich Gehör zu verschaffen
- den Umgang mit kritischen Zuhörern, Zwischenfragen und Widerständen
- mit Lampenfieber, Blackout und unvorhergesehenen technischen Schwierigkeiten umzugehen.

Durch das intensive Training mit Übungen beruflicher Alltagssituationen ist ein hoher Transfer in die tägliche Praxis garantiert. Es empfiehlt sich besonders für Fach- und Führungskräfte, die mit Präsentationen im beruflichen Umfeld mehr erreichen wollen.

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.

G60019 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 11.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Rhetorik im Beruf

Diese Seminare bieten Ihnen einen guten Überblick über die wichtigsten und kritischsten Kommunikationsanlässe und -situationen im beruflichen Alltag

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin. Sabine Zwetsch ist gepr. Sprecherzieherin (DGSS) und Kommunikationstrainerin.

Rhetorik im Beruf I – Dialog:

Gespräche bewusst gestalten und Konfliktsituationen bewältigen
- Grundlagen der Kommunikation
- Grundregeln der Gesprächsführung: Gespräche strukturieren und auf den Punkt bringen
- Reden ist Silber, Fragen ist Gold- Führen durch Fragen
- Körpersprache und Kommunikation: beim Anderen richtig ankommen
- Wirkungsvoll argumentieren und überzeugen
- Feedback geben: Seinem Gegenüber differenziert und wertschätzend Rückmeldung geben
- Feedback bekommen: Rückmeldungen aufnehmen und verstehen
- Schwierige Gesprächssituationen: Sach- und Personenebene trennen, guten Gesprächseinstieg finden, für positive Atmosphäre sorgen
- Sich behaupten und schützen in unfairen Gesprächen

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin. Sabine Zwetsch ist gepr. Sprecherzieherin (DGSS) und Kommunikationstrainerin.

F60020B 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

G60020A 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 14.2.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

G60020B 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

Rhetorik im Beruf II – Monolog:

Sicherheit in der persönlichen Wirkung
- Vorträge und (Selbst-)Präsentationen sicher und authentisch gestalten)
- Positive Selbstdarstellung: Persönlichkeit und authentisches Auftreten
- Hemmungen und Unsicherheiten abbauen, Umgang mit Lampenfieber
- Aufbau und Gestaltung eines Vortrags
- Kurzvortrag und Diskussionsbeiträge
- Körpersprache
- Medieneinsatz
- Raumgestaltung und -nutzung

F60021B 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

G60021A 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.2.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

G60021B 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 11.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

Berufliche Kommunikation und Rhetorik

Wie schön wäre es, voller Zutrauen zu sich und den eigenen Fähigkeiten zu sein, keine Angst vor neuen Aufgaben zu haben und sich nicht verunsichern zu lassen. Dieser Bildungsurlaub will Ihnen helfen, Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken und dabei den Alltag im Umgang mit anderen »stressfreier« meistern zu lernen.
- Wie befreie ich mich von Hemmungen vor anderen Menschen zu sprechen?
- Wie kann ich zielgerichtet formulieren?
- Wie setze ich meine Stimme so ein, dass ich mir Gehör verschaffe und stimmig wirke
- Wie werde ich gelassener in Stresssituationen und werde schlagfertiger?
- Wie übernehme ich erkennbar die Führung im Gespräch?
- Wie baue ich eine Rede gekonnt auf
- Wie kann ich auch in schwierigen Situationen gewaltfrei kommunizieren?
- Wie kommuniziere ich gekonnt im Konflikt?

Nehmen Sie sich eine Woche Zeit und stärken Sie damit Ihre rhetorische Kompetenz am Arbeitsplatz.

Herr Henrici ist Sozialpädagoge und Managementtrainer.

G60023BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 7.4.2013
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Jürgen Henrici

H60023BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 27.10.2014
Jürgen Henrici

»Big Talk«!

Kommunikationstraining für Frauen
Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 61

G50895 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 21.2.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Faszinierend präsentieren

mit PowerPoint-Unterstützung

PowerPoint gestützte Vorträge sind häufig ermüdend, langatmig, gespickt mit Animationen und manchmal auch nichtssagend. Oft fällt es den Zuhörern schwer wachzubleiben, weil die Folien in den Vordergrund geraten und der eigentliche Inhalt des Vortrags darüber PowerPoint-Präsentation wohltuend abzuheben und das Publikum in den Bann zu ziehen? Hier lernen Sie, als Redner/in im Vordergrund zu bleiben und Power Point als wertvolles Handwerkszeug und Ergänzung Ihres Vortrags zu nutzen, statt sich von der Leinwand auf die Seite drängen zu lassen. Unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten eines Vortrags werden vorgestellt und gemeinsam durchgespielt.

– Aufteilung der Bühne zwischen Redner und Technik
– Lebendige Vortragsgestaltung mit der Hilfe von PowerPoint
– Raumnutzung und Medienvielfalt

Wichtig: Dieser Kurs ist keine EDV-Einführung in die Nutzung des Programms PowerPoint, sondern dessen rhetorische Ergänzung. PowerPoint-Anwendungskenntnisse werden vorausgesetzt (siehe unsere PowerPoint-Kurse auf Seite 84).
Sabine Zwetsch ist gepr. Sprecherzieherin (DGSS) und Kommunikationstrainerin.

G60025 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 17.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.1.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

Small Talk

oder das »Kleine Gespräch«

Kennen Sie das: Man steht auf einem geschäftlichen Empfang und kennt (noch) keine Seele; vor dem Seminar, der Besprechung mit Kunden, vor der Produktpräsentation oder in den Pausen, man steht gemeinsam mit Fremden im Flur herum, man ist privat bei Geschäftspartnern eingeladen; man ist auf einer Messe und will Kontakte knüpfen; man steht mit halbbekannten Menschen im Fahrstuhl und will nicht nur schweigen- Doch wie fange ich es an? Kann ich jetzt übers Wetter reden oder soll ich besser nach den Kindern fragen? Eigentlich komme ich mir immer so aufgesetzt vor, wenn ich »smalltalke«!
Der »Small Talk« ist eine der elementarsten Kommunikationsformen! Er ist bedeutend, weil er zum geglückten Einstieg in einen intensiven Dialog erheblich beitragen kann und für die berufliche und gesellschaftliche Positionierung unerlässlich ist.
In diesem Seminar können Sie praktisch üben, wie ein gelungener Gesprächseinstieg mit Fremden funktioniert, um einen ersten echten Draht aufzubauen:

– Der erste Eindruck
– Grundlagen der Gesprächsführung
– Hemmungen erkennen und bewältigen
– Blockaden abbauen, Optimismus entwickeln
– »Small Talk« gestalten (verbal/nonverbal)
– Gekonnt in eine Gruppe integrieren
– Grundregeln für den »Small Talk«
– Kritische Situationen meistern
– Kontakte erarbeiten, pflegen und vertiefen

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin

F60026 10,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, 7.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

G60026 12,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 9:00 – 16:00 Uhr
Eva Heymann

Storytelling

Erfolgreich durch fesselnde Erzähltechnik

Kennen Sie das? Seit fünf Minuten lauschen Sie dem aktuellen Geschäftsbericht und schon schweifen Ihre Gedanken ab. Dann plötzlich erzählt der Referent eine Geschichte und erhält sogleich die Aufmerksamkeit aller Anwesenden. Gut vorgetragene Geschichten sind eine wunderbare Möglichkeit, um im Berufsalltag wichtige Inhalte besser verständlich zu machen, um das Lernen und Mitdenken der Zuhörer nachhaltig zu unterstützen, um Ideen zu streuen, geistige Beteiligung zu fördern und damit der Kommunikation eine neue Qualität hinzuzufügen. Allzu gern hören wir guten Erzählern zu – hängen regelrecht an ihren Lippen. Es gibt zahlreiche Gelegenheiten, im Privatleben oder im Geschäftsalltag mit guten Geschichten zu punkten. In diesem Seminar werden die nötigen Fertigkeiten entwickelt, um

– Erlebnisse und Ergebnisse in Geschichten zu verwandeln
– fesselnd und mit bestem Stimmklang die Zuhörer in den Bann zu ziehen
– die Zuhörer mitzureißen und zu überzeugen
– Mit gestischen und mimischen Feinheiten das Gesagte zu illustrieren
– Lampenfieber, Atemnot und Heiserkeit zu überwinden
– Spannung aufzubauen
– Kernaussagen zu erkennen und auszuschmücken
– Emotionen im Zuhörer zu wecken
– Bilder im Kopf des Zuhörers zu erzeugen

Frau Dr. Gehrmann ist Profi-Sprecherin und Freie Trainerin.

G60028 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

Die Kunst des verbalen Aikido

Verbales Aikido ist eine von gegenseitigem Respekt getragene Dialogmethode, welche auf den Philosophien der Verteidigungskunst des Aikido basiert und Elemente des NLP sowie der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) integriert.
Im Aikido attackiert man nicht! Es werden Kräfte umgeleitet, anstatt diese direkt aufeinander prallen zu lassen. Somit ist es möglich, einen Angreifer unter Einsatz seiner eigenen Angriffskraft abzuwehren. Wie dies in einer kommunikativen Situation alltagstauglich erfolgen kann – genau das lernen Sie in dieser spannenden Woche!
Das Verbale Aikido wird Ihr berufliches kommunikatives Potential nachhaltig erweitern und Ihre Reaktionsmöglichkeiten in verbalen Konfliktsituationen ausbauen. Sie werden dadurch flexibler und damit auch freier in Ihrem kommunikativen Verhalten. Sie stärken Ihre Überzeugungskraft und können in schwierigen beruflichen Situationen auf verschiedenste Art erfolgreich reagieren.
Dieses Dialogtraining ist geeignet für Verkäufer, Unternehmer, Coachs sowie für alle Menschen, die Ihr kommunikatives Potential erweitern möchten:

– Gesprächsverläufe lenken
– 11 Verhaltensregeln des Verbalen Aikido
– 6 Standard-Reaktionen kennen und bewerten
– Kunstvoll »Nein« sagen
– Neue Sichtweisen zu den Begriffen »Verlieren« und »Konflikt«
– In wenigen Minuten zu ihrem Gegenüber eine Beziehungsebene (sog. Rapport) aufbauen
– Mit dem sog. Übereinstimmungsrahmen, Beziehungsebenen jederzeit aufrecht erhalten
– In jeder Verhandlung souverän und ruhig bleiben
– Mit dem Körper den emotionalen Zustand beeinflussen (State-Management)
– Emotional »fit auf den Punkt« sein
– Dauerhafte Verhaltensänderungen erreichen
– Mit Worten die Realität formen
– Mit Zuversicht Menschen für sich gewinnen
– »Hypnotische« Sprachmuster kennen und anwenden

Herr Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer.

G60028BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 12.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

H60028BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 17.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

Mehr Erfolg durch Empathie

und bessere Kommunikation im beruflichen Alltag

Im »normalen« Berufsalltag steigern sich Stress und Verantwortung durch steigendes Arbeitsvolumen. Viele ArbeitnehmerInnen fühlen sich aufgrund der hohen Anforderungen stark gefordert.
In dieser Woche erfahren Sie, wie Sie mit Kollegen und sich selbst entspannter umgehen können. Durch Rollenspiele gewinnen Sie einen klärenden Blick auf Ihr Verhältnis zu Chefs, Kollegen und Kunden, der Ihnen neue Einsichten ermöglicht. Sie nutzen Ihr vorhandenes Potential und lernen, wie Sie Ihren Arbeitsalltag souveräner strukturieren können. Sie erhalten Anregungen zum konstruktiven Umgang mit konfliktträchtigen Situationen. So fördern Sie Ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen und tun etwas für Ihre Gesundheit. Gelassenheit, innere Ausgeglichenheit und

Beruf und Karriere
Kommunikation, Rhetorik

Entscheidungsfreude sind die Folge, die Ihnen zur notwendigen Schonung Ihrer eigenen Ressourcen verhelfen.
– Größere Gelassenheit im Beruf und privat
– Klarheit durch Bewusstmachung von Unbewusstem
– Entscheidungsstrategien für den beruflichen Alltag
– Stärkung Ihres Selbstbewusstseins
– Entlastung durch Selbstmanagement
– Größere Sicherheit in der Kommunikation
– Souveräner Umgang mit Krisen
– Vermehrte Lebensfreude durch klare und bewusste Kommunikation

Ilse Eichler ist Personzentrierte Beraterin/Coach, Trainerin.

G60029BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 13.1.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ilse Eichler

Miteinander statt Gegeneinander im Berufsalltag
Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation - GFK- ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen und in Harmonie mit uns und unseren Mitmenschen leben. Durch das Erlernen der Gewaltfreien Kommunikation ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. In diesem Workshop lernen Sie Alternativen kennen, sich anderen ehrlich mitzuteilen ohne die Beziehung zu riskieren. Mit wertschätzender Sprache tragen Sie dazu bei, dass Menschen gerne kooperieren. Ein vereintes Team gewinnt an Stärke und wächst über sich hinaus. Leistungs- und Veränderungsbereitschaft entwickeln sich, sowie eine positive Arbeitsatmosphäre
Mit Gewaltfreier Kommunikation
– Erkennen und sagen Sie offen, ehrlich und deutlich, was Sie bewegt
– Gehen Sie souveräner mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
– Setzen Sie sich für Ihre eigenen Anliegen und die Bedürfnisse der anderen Seite ein
– Gehen Sie bewußter und einfühlsamer mit sich selbst um
– Gewinnen Sie an lebendigen, erfüllenden und wertschätzenden Beziehungen

Elke Wilhelm ist Chefstewardess, lizenzierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Human Factors im Trainingscenter einer großen deutschen Fluggesellschaft sowie zert. empathische Mediatorin.

G60030 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 7.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

Emotional intelligent kommunizieren im beruflichen Alltag
Einführung in die klientenzentrierte Gesprächsführung

In jeder beruflichen Rolle, in der Sie mit Menschen zu tun haben, ist Ihre Fähigkeit zur emotionalen Intelligenz gefordert. Ein hilfreiches Repertoire an Kommunikationstechniken ermöglicht eine professionelle Kommunikation, die letztlich über Ihren beruflichen und privaten Erfolg mit entscheidet.
Dieser Bildungsurlaub ermöglicht Ihnen einen fundierten Einblick in die Kunst der Klientenzentrierten Gesprächsführung. Mit dem Erlernen einer inspirierenden Haltung und wichtigen Kommunikationstechniken wie »Aktives Zuhören« oder »Spiegeln«, werden Sie Ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten weiter ausbauen können. Sie lernen souveräner und gelassener zu werden. Sie entwickeln Ihre emotionale Intelligenz weiter und können so entspannter mit den Herausforderungen Ihrer täglichen Interaktionen umgehen:
– Methodenkoffer: Aktives Zuhören/Spiegeln/Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte
– Die Magie der Rogers-Haltung
– Bewusstsein für eigene Bedürfnisse stärken durch Selbstempathie
– Gelassenheit als Kommunikationshilfe
– Gewinnen von Methoden zur Kompetenzerweiterung
– Nutzung Ihrer vorhandenen Ressourcen: Empathie und Intuition
– Stärkung Ihres Selbstbewusstseins durch die Erweiterung persönlicher Potentiale
– Entwicklung von Achtsamkeit für Bedürfnisse und Situationen
– Ausbau Ihrer vorhandenen emotionalen Intelligenz in der Kommunikation
– Entscheidungsstrategien für den beruflichen Alltag

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre emotionale Intelligenz weiter ausbauen, damit stressfreier und erfolgreicher durchs Leben kommen möchten. Er eignet sich besonders für Personen, die in der Beratung arbeiten, für Sozialarbeiter, Führungskräfte, Teamleiter und Betriebsräte.
Ilse Eichler ist personenzentrierte Beraterin/Coach, Trainerin.

G60030BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 17.3..2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ilse Eichler

Diplomatische Gesprächsrhetorik
Mit Klugheit, Taktik und Weitsicht seine Ziele erreichen

Diplomatisches Verhalten in Verhandlungen, Gesprächen und Meetings dient einzig dem Zweck, mithilfe strategischen Vorgehens, rhetorischem Know-how und psychologischem Geschick die eigenen Ziele zu erreichen, ohne die Beziehung zum Gesprächspartner zu belasten. Kluges Taktieren in Verbindung mit Weitsicht lässt keine Partei als Verlierer dastehen, sondern ermöglicht Ergebnisse, die der eigenen Zielsetzung gerecht werden, gleichermaßen aber die Interessen des Gesprächspartners berücksichtigt.
– Ein Chamäleon mit Prinzipien
– Die Mut-Taktik: Langmut, Sanftmut und Großmut
– Grundlagen der diplomatischen Gesprächsführung
– Professionelle Gestaltung von Beziehungen
– Die WIR-Strategie – es gibt immer eine Gemeinsamkeit
– Die Strategie des sanften Konterns
– Die Taktik eines befristeten Rückzugs
– Unfairen Angriffen souverän begegnen
– Verhandlungsergebnisse nach dem Win-Win-Prinzip

F60031 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

G60031 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 23.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Sprache und Ausdruck
Erfolgsfaktor Stimme im Beruf

Ob beim Kundengespräch, bei der Verhandlung mit einem Geschäftspartner oder bei der telefonischen Bestellung: 90 Prozent aller Kommunikation erfolgt per Stimme. Die Stimme ist der Schlüsselreiz, der »Türen öffnen« kann, nicht nur im Geschäftsleben, sondern auch im privaten Bereich. Sie beeinflusst wesentlich unser Verhältnis zu Vorgesetzten, Mitarbeitern, Teamkollegen, Kunden und Geschäftspartnern, da sie dafür verantwortlich ist, wie überzeugend der Sprechende auf seinen Gesprächspartner wirkt und wie aufmerksam man ihm zuhört. Kleinste Nuancen im Stimmklang entscheiden häufig bereits darüber, ob ein Gespräch mit einem guten Ergebnis oder mit einem Streit zu Ende geht. Somit ist die Stimme im Beruf heute ein Karrierefaktor ersten Ranges, denn die Anforderungen von Kunden und Geschäftspartnern wachsen stetig und mit ihnen die Erwartungen an jeden einzelnen Mitarbeiter, sich selbst sowie das Unternehmen mit vollem Einsatz und höchster Professionalität nach außen hin zu repräsentieren. Mit mehr Wissen um die außerordentliche Macht der paraverbalen Signale (Gestik, Mimik, Stimmklang, Sprechtempo, Pausensetzung, Betonung) kann man den Gesprächsverlauf bewusst steuern und das eigene Auftreten positiv gestalten, denn sie allein entscheiden, ob man als Verlierer oder als Gewinner kommuniziert, ob das Gesagte in der beabsichtigten Form verstanden wird und ob man einen guten oder schlechten Eindruck hinterlässt. Wer souverän und effektiv kommunizieren kann, ist somit erfolgreicher.
In diesem Bildungsurlaub lernen Sie:
– wie Sie Ihrer Stimme mehr Lebendigkeit, Überzeugungskraft und Ausdruck verleihen können
– wie Sie als aktive Zuhörer und achtsame Sprecher die Kommunikation lenken
– wie Sie durch Klang, Volumen und Dynamik in der Stimme mehr Durchsetzungskraft erhalten
– wie Sie auch in stressigen Situationen und Verhandlungen eine ruhige Stimme behalten
– wie Sie mit dem bewussten Einsatz von Sprache beim Gegenüber punkten

– wie Sie ihre optimale Sprechgeschwindigkeit und Tonlage finden
– wie Sie durch präzise Artikulation ihre Verständlichkeit optimieren
– wie Sie durch die Steuerung von Körpersprache und Stimme die Aufmerksamkeit ihres Gegenübers erhöhen.

Frau Dr. Gehrmann ist Profi- Sprecherin und Freie Trainerin.

G60032BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 31.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

H60032BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

H60034BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

Erfolgsfaktor Stimme im Beruf

Aufbau- Workshop

Dieser Kurs wendet sich an alle Teilnehmenden des gleichnamigen Bildungsurlaubs, die Lust haben, weiter an ihrer Stimme zu arbeiten und ihre Kenntnisse durch neue Übungen zur Festigung und Dynamik ihrer Sprechweise zu vertiefen:
– Pausensetzung und Betonung
– Kurz-Entspannung und Lockerung der Sprechorgane vor und nach Stresssituationen
– Vortragstechniken für die fesselnde Darbietung unterschiedlicher Textgattungen und besonders »trockener« oder schwieriger Texte
– Verfeinerung von Stimm-Dynamik und Sprechgeschwindigkeit
– Durchsetzungskraft in der Stimme
– Experimentieren mit den Facetten des Eigentons.

Frau Dr. Gehrmann ist Profi- Sprecherin und Freie Trainerin.

G60032 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 17.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.1.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

G60034 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 25.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

Berufliche (Neu-)Orientierung/ Coaching

Coaching

Karriere- und Berufsentwicklung

Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die
– ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
– in beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen
– ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
– ihr eigenes Führungsverhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedback reflektieren möchten
– andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu.

Bitte nutzen Sie unter (06 11) 9889-151 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren. Dauer und Umfang richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.

Preise pro Coachingstunde (45 Min): € 65 – € 105 plus MwSt.

Erfolgreicher mit der richtigen Strategie

Einführung in zielgerichtetes Handeln nach der EKS (Engpass-Konzentrierte Strategie)

Bereits vor über vier Jahrzehnten analysierte der Urheber der EKS, Prof. h.c. Wolfgang Mewes (Wiesbaden) mehr als Tausend besonders erfolgreiche Unternehmen und Karrieren nach deren Erfolgsfaktoren. Aus diesen Ergebnissen entstand die Engpass-Konzentrierte Strategie, kurz EKS. Diese Strategielehre begreift Wirtschaft und Gesellschaft als ganzheitliches System, das durch Wechselwirkungen und Rückkopplungsmechanismen gesteuert wird. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Anwendung der Prinzipien und des Phasenmodells auf die berufliche Orientierung oder Umorientierung.

Die Effekte:
– Mehr Klarheit über die eigenen Stärken und Chancen
– Stärkung der persönlichen Motivation und Zuversicht
– Effektiveres Zeit- und Selbstmanagement

Die Inhalte:
– Idee und Ziele der EKS
– Die vier Prinzipien
– Die sieben Phasen
– Das persönliche Erfolgsfeld
– Das Strategie-Tableau
– Netzwerken und kluge Kooperation

Michael Franz ist Strategieberater, kennt und vermittelt die EKS seit 1992 vor allem im Bereich Berufszielfindung, Bewerbungsstrategie und Existenzgründung; in Wiesbaden betreut er die regionalen Anwender bei der Umsetzung ihrer beruflichen und unternehmerischen Vorgehensweise.

G51510 10,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, 3.5.2014
9:00 – 17:00 Uhr
Michael G. Franz

Xing, Facebook und Co.

»Hype oder hilfreiches Karriereinstrument?«

In unserer heutigen global agierenden Geschäftswelt sind Netzwerke nicht mehr wegzudenken. Neben persönlichen Ansprachen und Treffen kommen auch immer neue virtuelle Netzwerke auf den Markt. Von Schlagworten wie »Social Media«, »Social Communities« ist die Rede. Was ist wirklich an diesem Trend dran, sich bei »XING, Facebook und Co.« einzuloggen- sind diese Plattformen nur »Hype« oder können sie das berufliche Fortkommen wirklich positiv beeinflussen?

Inhalte:
– Grundlagen des »Networking« – Nutzen und Quellen für Kontaktaufbau, insbesondere für die eigene berufliche Karriere
– »Social Communities« im Internet- kritische Betrachtung
– Xing, Facebook und Co im Bewerbungsprozess- wie kann ich es nutzen?
– Wie nutzen Unternehmen diese Instrumente?
– Was sollte man unbedingt beachten, wenn man sich »online« in diesen Netzwerken »bewegt«
– Karriereinstrument sinnvoll nutzen, Karriereschäden vorbeugen
– Was steht über mich eigentlich im Internet? Wie überprüfe ich das?
– Wie können im allgemeinen Kontakte verwaltet und gepflegt werden?
– Welche Alternativen zu Online-Netzwerken gibt es?

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin

G51520 10,00 Ustd. 105,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Zurück zur Zukunft

Beruflichen Umbruch erfolgreich bewältigen

Unvorbereitet erlittene Veränderungen der Arbeitssituation (z.B. Aufhebungsvertrag, Betriebsbedingte Kündigung) können Arbeitnehmer tief entwurzeln und lähmen.

Um wieder erfolgreich Schritte in eine neue Zukunft gehen zu können ist es wichtig, diesen Schockzustand möglichst schnell zu überwinden: Ursachen und Wirkungen des Geschehenen zu verstehen, wieder Kraft zu schöpfen, neue Ziele zu entwickeln und die nächsten Schritte zu planen:
– Mögliche Gründe der Unternehmen für drastische Personalmaßnahmen, deren Durchführungsstrategien (z.B. Mobbing) und wie sich Betroffene dagegen wehren können
– Ursachen der entwurzelnden Wirkung
– Erkennungsmerkmale einer Depression
– Rechtliche Aspekte, an die man denken muss
– Die Phasen von Veränderungsvorgängen
– Leicht anwendbare Grundinstrumente der Neuro-linguistischen Programmierung (NLP):
– Wirkung von Sprache und Körperhaltung sowohl nach außen als auch im inneren eigenen Denken
– Kraftquellen erschließen
– Neue Ziele finden und erfolgreich umsetzen

Zielgruppe: direkt Betroffene, demnächst oder bereits im Ruhestand

Beruf und Karriere

Berufliche (Neu-)Orientierung

befindliche Menschen, jeweils deren Angehörige sowie Alle, die sich für dieses Thema aus anderen Gründen interessieren.
Hinweis für akut Betroffene: dieses Seminar bietet Grundinformation und Unterstützung zum Themengebiet, jedoch weder juristische noch therapeutische Beratung.
Kunigunde Kalus ist Trainerin für Kommunikation- und Motivation, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Heilpraktikerin (Bereich Psychotherapie).

G51530 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 16.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Kunigunde Kalus

Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Dieses Seminar ist konzipiert, um den Teilnehmern hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse zu geben und um mit ihnen darüber hinaus eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.
– Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
– Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
– Die Entwicklung einer beruflichen Herzensvision
– Vorhandenes Potenzial/Erschließbare Ressourcen
– Strategien zur Umsetzung der Berufsidee
– In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

Dr. Dennis Teschner ist Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP

G51540 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 23.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Dennis Teschner

Finde den Job, der Dich glücklich macht!

– Spüren Sie manchmal den Wunsch nach beruflicher Veränderung, ein inneres Drängen, ein Gefühl, dass das, was Sie heute tun, noch nicht alles gewesen sein kann?
– Wollen Sie Ihr volles Potenzial erkennen und ausschöpfen?
– Wollen Sie den Beruf und die Lebensumstände finden, die Sie glücklich machen?

Unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Werte, Leidenschaften, Aus- und Weiterbildungen und Qualifikationen, entwerfen Sie in diesem Workshop ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Sie können die Bestätigung bekommen, auf dem richtigen Weg zu sein, alte verloren geglaubte Träume wieder finden oder einen ganz neuen Weg für sich entdecken.
Am Ende dieses intensiven Coaching-Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre Zukunft entwickelt und bereits erste Schritte auf dem neuen Weg getan!
Frau Wissemann ist zertifizierter Karriere-Navigator Senior-Coach.

G51550 16,00 Ustd. 195,– €
1 Wochenende
Fr, 23.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.5.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
Claudia Wissemann

Raus aus dem Kreisverkehr!

Neue Berufs- und Lebensperspektiven entwickeln

Wenn Sie unsicher sind welcher Weg der Richtige ist! Wenn Sie Unterstützung brauchen, die gewohnten Wege zu verlassen und die richtige Ausfahrt finden wollen! Wenn Sie Mut zu Veränderungen haben, aber noch nicht viel Fahrpraxis besitzen! Dann ist dieses »Fahrtraining« am Wochenende genau das Richtige für Sie!
Was mögen Sie lieber, Autobahn, Stadtverkehr oder Feldwege?
– Eigene Fähigkeiten, körperliche und psychische Reserven realistisch einschätzen.
– Balance im Alltag, Stärken- und Schwächen-Analyse

Fällt es Ihnen schwer Geschwindigkeiten und Verkehrszeichen zu beachten?
– Gewissenhaft Aufgaben ausführen wollen und eine positive Einstellung zur Arbeit bekommen.
– Selbstreflextion der eigenen Einstellung und Erwartungen

Was ist möglich, Frankfurt, Berlin oder sogar Rom?
– Fähigkeiten entwickeln, sich an Zielen der Partner zu orientieren und eigene Ziele zu verfolgen.
– Einschätzung der Anforderungen und Erwartungen des Gegenüber,
– Selbstsicherheit weiter entwickeln
– Lust auf ein Fahrtraining oder 1.-Hilfe-Schulung?
– Bereitschaft zur Fortbildung und aktive Beteiligung an Angeboten entwickeln.
– Ziele finden, formulieren und Umsetzung planen

Sind Sie jetzt neugierig geworden, wohin die Reise für Sie geht? Schauen wir gemeinsam, was der nächste Schritt sein kann, um realistische Veränderungen zu bewirken. »Wir haben die Freiheit zu wählen, wenn wir gewählt haben, müssen wir zur Entscheidung stehen.« Das wollen wir uns an diesem Wochenende bewusst machen.
Jutta vom Dahl ist psychologische Beraterin und Personalcoach.

G51560 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Jutta vom Dahl

Berufliche und persönliche Lebensgestaltung

für 45- bis 55-Jährige

Die sogenannten »Best Ager« haben privat und beruflich schon vieles erreicht: Die Familie ist ein über die Jahre eingespieltes Team. Einige der Kinder haben schon einen eigenen Hausstand gegründet. Dies eröffnet die Möglichkeit, die Beziehung noch einmal ganz neu zu gestalten.
Beruflich haben die Best Ager sich gut situiert und die Laufbahn hat ein Stadium erreicht, für das sie von anderen teilweise beneidet werden. Das kann aber noch nicht alles gewesen sein! Dazu kommt, dass durch den demografischen Wandel diese Altersgruppe wohl nicht mehr in den Genuss von Vorruhestandsregelungen und ähnlichem kommen wird. Das bedeutet weitere zehn bis zwanzig Berufsjahre. Welche Perspektiven sind da noch möglich? Diese Situation ist eine gute Ausgangsbasis, um neu zu überlegen, wie man die letzten Jahre der Berufstätigkeit gestalten will und die neuen Möglichkeiten in der Beziehung nutzen kann.
Der Kurs gibt die Möglichkeit, das bisher Erreichte würdigend zu reflektieren und zu überlegen, welche Optionen bestehen, das Leben beruflich und privat zu gestalten. Durch die intensive Interaktion in dem Kurs wird das (Neu-)Entdecken individueller Wege stark unterstützt. Gemeinsam überlegen wir dann, welche konkreten Maßnahmen nun ergriffen werden können.
In dem Kurs werden folgende Themen behandelt:
– Warum noch einmal neu über lohnenswerte Ziele nachdenken?
– Welche »Geschichte« erzählt mein bisheriges Leben und wie kann ich diese Geschichte in die Zukunft fortschreiben?
– Wie achte ich (besser) auf mich selbst und beuge so dem Burn-out vor?
– Wie können die nächsten Schritte aussehen?

Uwe Juli ist Bankdirektor, Trainer und Personal Coach

G51570 12,00 Ustd. 110,– €
1 Samstag, 8.2.2014
8:30 – 18:00 Uhr
Uwe Juli

Professionelles Bewerben

Bewerbungs-unterstützung

Sie wollen sich beruflich verändern, Kündigung in der Tasche oder schon länger arbeitslos? Jetzt aber los!
Gerade im Bewerbungsprozess ist man häufig unsicher – ist die äußere Form meiner schriftlichen Bewerbung eigentlich angemessen und zeitgemäß? Stelle ich mein Licht zu sehr unter den Scheffel? Wieso habe ich zwar häufig Vorstellungsgespräche, aber danach immer Absagen? Bewerbe ich mich auf die richtigen Stellen oder gibt es noch ganz andere Bereiche, in die ich mich bewerben könnte? Was will ich eigentlich, was kann ich überhaupt, wie will ich arbeiten? Jetzt ist die Rückmeldung von einer außenstehenden Person besonders hilfreich, die mir sagt, wie ich wirke und was ich verbessern könnte.
Unsere qualifizierte Beratung unterstützt Sie in allen Phasen der Bewerbung. Bei uns können Sie auch direkt und in aller Ruhe Ihre Bewerbung am PC schreiben und ausdrucken, wir »schauen nochmal drüber«.
Unter (06 11) 9889-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren.
Beratungsstunde (45 Min.) € 36,– für Arbeitssuchende € 45,– für Berufstätige.

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen, überzeugender Auftritt

So kommen Sie gut an!
Dieser Kurs bringt Sie auf den neuesten Stand rund um die Bewerbung:
– Zeitgemäße und individuelle schriftliche Bewerbungsunterlagen
– Stellensuche im Internet
– E-Mail- Bewerbung
– Telefonbewerbung/persönliche Spontanvorstellung
– Vorstellungsgespräch
Frau Ziegler ist Trainerin und Coach.
G51620 15,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

Bewerbungstraining und Selbstmarketing

für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte
Inhalte:
– Bewerbungsunterlagen: Schriftliche elektronische Varianten
– Bewerberprofil: Hard Skills und Soft Skills
– Bewerbungsstrategien und Selbstvermarktung
– Networking: Persönliche Kontakte aufbauen und nutzen
– Vorstellungsgespräche: Vorbereitung, Umgang mit kritischen Fragen und Nachbereitung
– Telefoninterview
– Assessment-Center: Mögliche Inhalte und geeignete Strategien
– Vertragsverhandlungen
– Am neuen Arbeitsplatz: Die ersten 100 Tage
Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin, Bildungsberaterin und Coach
Bringen Sie bitte eine aktuelle Bewerbungsmappe mit!
G51610 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 7.2.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

Berufliche Qualifizierung

Für diese Kurse ist leider keine zusätzliche Ermäßigung möglich. Es gibt jedoch eine Vielzahl verschiedener Fördermöglichkeiten. Bei Vorliegen der jeweiligen persönlichen Voraussetzungen können Sie Kursgebühren ganz oder teilweise gefördert bekommen: über Bildungsgutschein, Bildungsprämie oder Qualifizierungsscheck (AZAV- zertifiziert)
Ratenzahlung ist für alle folgenden Kurse möglich. Für alle Kurse ist ein Beratungsgespräch vor der Anmeldung notwendig. Bitte kontaktieren Sie uns hierzu unter (06 11) 9889-151.

EDV für den Beruf

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtigen EDV- Kenntnisse, die Sie für eine Tätigkeit im Büro (oder andere berufliche Verwendungen) benötigen:
– EDV- Grundlagen
– Windows
– Word
– Excel
– PowerPoint
– Internet
– Kommunikation mit MS-Outlook (E-Mail, Terminplanung, Adressbuchverwaltung, Aufgaben- und Taskverwaltung)
G51910 135,00 Ustd. 621,– €
27 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr,
(dauert bis 7.4.2014), keine Ferien!

H51910 135,00 Ustd. 621,– €
27 Vormittage, ab 15.9.2013
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr,
(dauert bis 17.11.2014), keine Ferien!

Qualifizierung im Bürobereich

Sie wollen nach Ihrer Familienphase, nach Krankheit oder Arbeitslosigkeit wieder in Ihren (Büro-)Beruf zurück? Sie arbeiten schon seit längerem als Bürohilfe und möchten Ihre Kenntnisse professionalisieren? Qualifizierung ist heute wichtiger denn je! Aufbauend auf Ihre vorhandenen Kenntnisse und/oder Praxiserfahrungen im Bürobereich wird in diesem Lehrgang Ihr Wissen vertieft und dem aktuellen Arbeitsmarkt angepasst. Der Kurs bereitet Sie gezielt auf eine Tätigkeit im Bereich Sekretariat/Bürokommunikation vor:
– Der Büroarbeitsplatz (Ergonomie)
– Registratur (Ordnungssysteme, Ablage)
– Postbearbeitung
– Terminplanung
– Reise- und Veranstaltungsplanung
– Zeitmanagement
– Telefontraining
– Stil und Etikette
– Moderne Geschäftskorrespondenz
– Protokollführung
G51920 80,00 Ustd. 464,– €
16 Vormittage, ab 28.4.2014
(endet 2.6.2014)
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr

H51920 80,00 Ustd. 464,– €
16 Vormittage, ab 24.11.2014
(endet 19.1.2015)
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!
Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/-innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering.
Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen.
Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können.

Beruf und Karriere
Berufliche Qualifizierung, Schulabschlüsse

Vor Kursbeginn wird ein persönliches Gespräch geführt, bei dem über den Kurs informiert wird und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.
Kursinhalte:
- Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)
- Kommunikation und Gesprächsführung (inkl. Grundlagenzertifikat Integrative Validation)
- Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
- Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben
- Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
- Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
- Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
- Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
- Erste Hilfe für Senioren (inkl. ASB-Bescheinigung)
- Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u.a.)
- Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbständige Tätigkeit

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien nach §87b SGBXI !
G51930 200,00 Ustd. 1530,– €
ab 28.1.2014
Di und Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Keine Ferien!

H51930 200,00 Ustd. 1530,– €
ab 3.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Keine Ferien!

Zusatzausbildung zum Mediator/zur Mediatorin
Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA jetzt auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.
Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet.
Der Lehrgang umfasst 8 Seminare im Gesamtumfang von 160 UE (1 UE = 45 Minuten). Diese verteilen sich über den Zeitraum von einem Jahr auf 7 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche. Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmer/innen in kleineren Intervisionsgruppen. Von diesen zehn geplanten Treffen finden zwei mit Supervision statt. Die Kosten für die Supervision sind im Lehrgangsentgelt von 2000,– € (keine Ermäßigung möglich) enthalten. Die Unterkunft und Verpflegung während der Bildungsurlaubswoche (zurzeit ca. 250,– €) wird direkt an das Bildungshaus gezahlt. Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr.: **G82600**, Beginn: 21.3.2014) erhalten Sie unter www.vhs-wiesbaden.de oder auf Wunsch zugesandt (tel. Anfrage unter (06 11) 9889140).

Seminarreihen zu Grundlagen der Psychologie
Einführungsveranstaltung, Entwicklungspsychologie, Persönlichkeitspsychologie, Sozialpsychologie und Klinische Psychologie I und II
Nähere Informationen auf Seite 140

Handwerk Humor
Therapeutischer Humor als Ressource in der sozialen Arbeit
Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 145
G82610BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 31.3. – 4.4.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

Schulabschlüsse
Vor der Anmeldung zu den Schulabschlusskursen sind die Teilnahme an einem Test sowie ein persönliches Gespräch obligatorisch. Die Testtermine und weitere Infos erfahren Sie unter Telefon (06 11) 98 89-153.
Diese Kurse sind nicht ermäßigbar, Ratenzahlung ist möglich.
Regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend.

Hauptschulabschluss
In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Politik & Wirtschaft, Biologie und Erstellung einer Projektarbeit.
Der Hauptabschluss ist nach AZAV zertifiziert und kann mit Bildungsgutschein besucht werden!
Dann erweitert sich der Stundenumfang auf 300 UStd. und weitere Wochentage.
G51960 200,00 Ustd. 760,– €
54 Vormittage, ab 29.4.2014
Di und Do, 8:15 – 11:30 Uhr

H51960 200,00 Ustd. 760,– €
54 Vormittage, ab 28.10.2014
Di und Do, 8:15 – 11:30 Uhr

Realschulabschluss
Vorbereitung auf die externe Prüfung zur Erlangung des mittleren Bildungsabschlusses.
In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Gesellschaftslehre, Englisch.
H51970 1650,– €
ab 22.9.2014
Mo, Mi und Fr, 8:15 – 13:15 Uhr

Anzeige
Abendgymnasium Wiesbaden

· Anmeldung jederzeit | · nach Ausbildung oder 2 Jahren Berufstätigkeit oder Familie | · Ausbildungsbeihilfe (Bafög) in den letzten 3 Semestern
Abitur und Fachhochschulreife
Vorsprung für Nachtaktive!
▶ Information & Anmeldung jederzeit:
Brunhildenstraße 140 · 65189 Wiesbaden
Tel.: 0611/31 51 38 · Fax: 0611/31 49 71
eMail: abendgymnasium@wiesbaden.de

Anzeige
Hessenkolleg WIESBADEN
Hessenkolleg Wiesbaden
Abitur für Erwachsene
Nächster Vorkursbeginn Februar 2014
Nächster Lehrgangsbeginn September 2014

▪ Abitur: 3-jähriger Lehrgang
▪ oder 2-jähriger Intensivlehrgang
▪ Fachhochschulreife in zwei Jahren
▪ öffentliche Schule, Tagesunterricht
▪ keine Studiengebühren, Bafög gefördert
▪ ... 5 Minuten vom Bahnhof
hkwi@hessenkolleg-wiesbaden.de
www.Hessenkolleg-Wiesbaden.de
Hessenkolleg Wiesbaden
Alexandrastrasse 6-8
65187 Wiesbaden
Tel.: 0611/98 60 10

EDV

Unsere EDV-Kurse werden geleitet von: Saeed Javid Tabatabai, Bea Krebs, Dr. Gabriela Heilmann, Dr. Ulrike Kaiser, Marc Schaumburg, Ralf Rhode, Peter Schwägerl, Sean Mc Donald. Wenn Sie wissen möchten, wer die von Ihnen geleiteten Kurse leitet, schauen Sie bitte im Internet unter www.vhs-wiesbaden.de oder sprechen uns an!

EDV mit System

unser Baukastenprinzip

Unsere Kurse sind systematisch aufeinander aufgebaut. Dies ermöglicht es, die entsprechenden Vorkenntnisse entweder durch die davor liegenden Kurse zu erlangen oder entsprechend Ihrer Vorkenntnisse direkt in höhere Kurse einzusteigen. Viele Bausteine werden in mehreren Varianten angeboten: als fortlaufender Abendkurs oder kompakt an einem Wochenende. Darüber hinaus haben Sie bei einigen Themen die Möglichkeit, alle Bausteine als Kompaktkurs an einem Stück zu buchen oder innerhalb einer Woche als Bildungsurlaub. So können Sie in der Kursform variieren und kombinieren, wie es für Ihren Terminkalender am günstigsten ist, die Kurse passen inhaltlich immer zueinander.

Grundregel: Bevor Sie einen unserer Kurse wählen, lassen Sie sich bitte telefonisch von uns beraten.

Wir möchten, dass Sie sich weder in zu einfachen Kursen langweilen, noch in zu hoch gewählten Kursen überfordern. Gemeinsam im Gespräch erstellen wir den für Sie passenden »Fahrplan«, der Sie systematisch auf das gewünschte Kenntnisniveau bringt. Bei unseren Spezialistenkursen haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, im Vorfeld mit dem Trainer zu sprechen, um die erforderlichen Vorkenntnisse zu jedem Kurs richtig einzuschätzen.

Wir arbeiten in allen unseren Kursen mit Büchern des Herdt- Verlages, die Sie zum Weiterüben behalten können. Jeder Kurs beinhaltet Materialien im Wert von € 10,– bis € 20,–.

Hinweis: Die jeweilige Version des Betriebssystems und die Office-Version entnehmen Sie bitte der Kursausschreibung.

EDV-Zertifizierungen

In Kooperation mit der Hochschule RheinMain bieten wir Ihnen folgende international anerkannte Zertifizierungen an:
Microsoft Office Specialist
Excel – Word – PowerPoint – Outlook – Access
Wenn Sie die vier Einzelprüfungen Excel, Word, Outlook und PowerPoint erfolgreich abgelegt haben,

erhalten Sie automatisch die Zertifizierung zum » Microsoft Office Master«. Alle Prüfungen werden online in der jeweiligen Anwendungsumgebung durchgeführt.

Preise: Jede Office Spezialist Einzelprüfung kostet 75 Euro oder 85 Euro (Einzelprüfung mit Wiederholungsversuch, falls nicht bestanden).
Ausführliche Information zur Zertifizierung unter (06 11) 9889-151

EDV-Einführung

EDV – Wir beginnen bei »Adam und Eva«

Haben Sie noch nie einen PC angefasst? Haben Sie immer Angst, etwas kaputt zu machen? Hält Ihre Angst, sich mit Technik gar nicht auszukennen, Sie sogar von den Einsteigerkursen ab? Dann ist dieser Kurs ein ganz sanfter Einstieg für Sie – wir beginnen mit den allerersten Dingen:

- Wo schalte ich ein?
- Die wichtigsten Begriffe: Betriebssystem, Desktop, Soft- und Hardware, Windows, Hoch- und Runterfahren, Cursor, Modem…
- Aus welchen Teilen besteht so ein PC überhaupt: Vertrautwerden mit dem Rechner, der Tastatur, der Maus, dem Drucker u.v.m.
- Wie verbindet man die einzelnen Teile mit Kabeln, welche Kabel- und Steckersorten gibt es?
- Welche Speichermedien gibt es: Disketten, CDs, USB-Sticks…
- Was sind Fenster und wie funktionieren sie?
- Programme, Daten und Dateien…
- Was bedeuten die ganzen Tasten auf der Tastatur und wie schreibt und korrigiert man einen einfachen Text?
- Wie halte ich Ordnung auf meinem Computer, Ordner anlegen, verwalten und löschen, Bewegen in der Ordnerstruktur
- Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien
- Wie speichert man gezielt in einen Ordner?
- Wo sind die Unterschiede von Windows XP, Vista und Windows 7

Vorkenntnisse: absolut gar keine
Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

G52010A 18,00 Ustd. 145,– €
6 Freitage, ab 17.1.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Steffen Tautermann

G52010B 18,00 Ustd. 145,– €
6 Freitage, ab 9.5.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Steffen Tautermann

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Ihr Weg in den Beruf – wir unterstützen Sie!
Schulabschlüsse 2014
Die nächsten Termine sind:
Hauptschulabschluss
ab April und Oktober 2014
Realschulabschluss
ab September 2014
Information und Beratung:
Tel.: 06 11/98 89 -151
E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon: 0611/98 89-151
Fax: 0611/98 89-159
www.vhs-wiesbaden.de

Beruf und Karriere

EDV-Einführungen, EDV-Anwendungen

PC-Grundlagen

Dieser Grundlagenkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Kenntnisse, die Sie zur selbständigen Arbeit am Computer benötigen. Die enthaltenen Kenntnisse sind unabdingbare Voraussetzung für alle weiteren Computerkurse:

- Grundlegende Einführung: Maus, Tastatur, Start, Starten und Beenden von Programmen, Öffnen und Schließen von Dateien
- Übersicht und Einblick in gängige Standardsoftware und Funktion des Windows-Desktop

Basiskenntnisse Hardware:

- Einführung in die Fenstertechnik des Betriebssystem Windows
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Umgang mit dem Explorer
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Speichermedien (Disketten, CD, DVD)
- Gängige Elemente der Systemsteuerung (z.B. Installation neuer Hardware-Komponenten wie Modem oder Drucker, Einfügen neuer Schriftarten) und der Anpassung des Systems

Windows 8
F52220B 16,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.12.2013, 9:00 – 18:00 Uhr

Windows 7
G52210 16,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.2.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr

Windows 8
G52220A 16,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 7.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.3.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Windows 8
G52220B 16,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Umstieg auf Windows 8

Windows 8 ist da und präsentiert sich mit völlig neuem Aussehen: Die Oberfläche beinhaltet ein ganz neues Bedienkonzept, das sich sowohl für Touch-Bildschirme eignet, als auch klassisch über Maus und Tastatur gesteuert werden kann. Zudem verspricht es leistungsfähiger, einfacher zu bedienen, schneller und zuverlässiger zu sein. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Windows 8 an neuen Features und Veränderungen von bereits bekannten Anwendungen zu bieten hat!
Achtung: dieser Kurs ist für geübte Anwender, die von einer früheren Windows- Version umsteigen. Wenn Sie PC-Anfänger sind, wählen Sie bitte PC-Grundlagen mit Windows 8!
F52230C 10,00 Ustd. 115,– €
1 Samstag, 7.12.2013
9:00 – 17:00 Uhr

G52230A 10,00 Ustd. 115,– €
1 Samstag, 25.1.2014
9:00 – 17:00 Uhr

PC-Grundlagen

Windows 8 und Internet

Dieser Grundlagenkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Kenntnisse, die Sie zur selbständigen Arbeit am Computer benötigen:

- Grundlegende Einführung: Maus, Tastatur, Start, Starten und Beenden von Programmen, Öffnen und Schließen von Dateien
- Übersicht und Einblick in gängige Standardsoftware und Funktion des Windows-Desktop
- Basiskenntnisse Hardware:
- Einführung in die Fenstertechnik des Betriebssystem Windows
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Umgang mit dem Explorer
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Speichermedien (Disketten, CD, DVD)
- Gängige Elemente der Systemsteuerung (z.B. Installation neuer Hardware-Komponenten wie Modem oder Drucker, Einfügen neuer Schriftarten) und der Anpassung des Systems

Internet Basiswissen und Sicherheit

- Zugangsvoraussetzungen (erforderliche Hard- und Software, Kosten)
- E-Mail: Einrichten einer eigenen, kostenlosen E-Mail-Adresse (Webmail), Schreiben und Empfangen von E-Mails mit und ohne Anhang, Lesen.
- Vor- und Nachteile der Nutzung von E-Mail-Clients (z. B. Outlook, Outlook Express)
- Aufbau des Internets, wichtige Begriffe und Zusammenhänge
- Komfortables Surfen mit dem Browser Internet Explorer (z. B. wichtige Funktionen, Favoriten, Verlauf)
- Recherche im Internet (Es gibt nicht nur die Suchmaschine Google!)
- Nutzung von Informationen (Drucken, Speichern, Transfer in andere Programme)
- Download, PDF-Dateien und Acrobat Reader
- Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen
- Schutzprogramme (gegen Viren, Würmer, Trojaner, etc.)
- Sicherheits-Einstellungen im Internet-Explorer
- Sicheres Einkaufen im Internet
- Chat
- Newsgroups

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G52250BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

H52250BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

EDV-Anwendungen

Word

Baustein 1: Word Basiswissen

- Das Word- Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung
- Texteingabe und Korrektur
- Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Dokumente speichern und drucken
- Office-Zwischenablage
- Textelemente suchen und ersetzen
- Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
- Hilfefunktion von Word

Word 2010
G52610A 8,00 Ustd. 75,– €
1 Samstag, 8.2.2014
9:00 – 16:00 Uhr

Word 2010
G52610B 8,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 29.4.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2013
G52610C 8,00 Ustd. 75,– €
1 Samstag, 29.3.2014
9:00 – 16:00 Uhr

Word 2013
G52610D 8,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 7.5.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2:
Professionelle Bearbeitung und Formatierung von Textdokumenten aller Art

- Tabulatoren
- Nummerierungs- und Aufzählungszeichen
- Rahmen, Linien und Schattierungen
- Seitenlayout
- Grafiken einfügen und bearbeiten
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- AutoTexte
- Silbentrennung

Word 2013
F52620C 12,00 Ustd. 105,– €
1 Wochenende
Fr, 6.12.2013, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.12.2013, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2010
G52620A 12,00 Ustd. 105,– €
1 Wochenende
Fr, 14.2.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.2.2014, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2010
G52620B 12,00 Ustd. 105,– €
3 Abende, ab 13.5.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2013
G52620C 12,00 Ustd. 105,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2013
G52620D 12,00 Ustd. 105,– €
3 Abende, ab 21.5.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 3: Word für das Büro
Normgerechte Bürokommunikation nach den Regeln der DIN 676/DIN 5008 und Automation im Büro:
– Dokumentvorlagen erstellen und bearbeiten
– Serienbriefe und Etikettendruck
– Geschäftsbriefe nach DIN 5008/676
– Kopf- und Fußzeilen
– Falz- und Lochmarken einfügen

Word 2013
F52630C 8,00 Ustd. 75,– €
Samstag, 14.12.2013
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

Word 2010
F52630B 8,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 10.12.2013
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2010
G52630A 8,00 Ustd. 75,– €
1 Samstag, 22.2.2014
9:00 – 16:00 Uhr

Word 2010
G52630B 8,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 3.6.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2013
G52630C 8,00 Ustd. 75,– €
1 Samstag, 12.4.2014
9:00 – 16:00 Uhr

Word 2013
G52630D 8,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 11.6.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Word 2013 Kompaktkurs (Bausteine 1 – 3 am Stück)
Baustein 1: Word – Basiswissen
Baustein 2: Professionelle Textgestaltung mit Word
Baustein 3: Word für das professionelle Büro
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.
G52650BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 12.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

H52650BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 3.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Erstellen wissenschaftlicher Arbeiten mit Word 2013

An wissenschaftliche Arbeiten werden sehr genaue Anforderungen gestellt, Word besitzt ein Instrumentarium, mit dem Sie diesen Anforderungen sehr gut gerecht werden. Anhand eines Beispieltextes lernen Sie in diesem Kurs:
– Formatvorlagen zur grundsätzlichen Formatierung einsetzen
– Inhaltsverzeichnis, Stichwortverzeichnis/Index erstellen
– Abbildungen, Tabellen, … fortlaufend beschriften
– Abbildungsverzeichnis, Tabellenverzeichnis, … erstellen
– Gliederung erstellen und mit der Gliederungsansicht konzeptionell arbeiten
– Kopf- und Fußzeilenverwaltung, individuelle Seitennumerierung
– Fußnotenverwaltung
– Textmarken und Querverweise
– Abschnittswechsel gekonnt einsetzen
– Titelblatt hinzufügen
– Einfügen von Tabellen und Graphiken: direkt, verknüpft oder als Objekt, Festlegen des umgebenden Textflusses
– Formeln mit dem Formeleditor erstellen
– Arbeiten mit Zentraldokument und Filialdokumenten
Voraussetzungen: Sichere Grundkenntnisse in Word
F52660 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 7.12.2013
10:00 – 17:00 Uhr
Dr. Ulrike Kaiser

G52660 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 15.3.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Dr. Ulrike Kaiser

Word Basic

In »WordBasic« we will learn the basics of Microsoft Word. The course will be taught in English by a native speaker. »WordBasic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. The goal of the course is to improve your computer skills!! You should have basic PC and Windows knowledge.
– Text entry, editing and formatting text
– Select, copy and move text, clipboard
– Working with tabs, paragraphs and columns
– Create, insert or edit charts and tables
– Bullets and Numbering
– Auto Text and Auto Correct
– Spelling and grammar checking
– Hyphenation
– Working with style sheets
G51090 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

Excel

Baustein 1: Excel Basiswissen
Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms und der grundlegenden Funktionen
– Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
– Einfache Rechenoperationen
– Formatieren von Tabellen und Mappen
– Elementare statistische Funktionen
– Diagrammfunktion
– Besonderheiten beim Drucken mit Excel
– Datei, Arbeitsmappe, Zellen und Objekte schützen
– Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
– Relative und absolute Adressierung

Excel 2010
G52710A 16,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 17.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.1.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Excel 2013
G52710B 16,00 Ustd. 135,– €
4 Abende, ab 10.2.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2010
G52711A 16,00 Ustd. 135,– €
4 Abende, ab 12.3.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2: Professionelles Arbeiten mit Excel
Schnelle und professionelle Gestaltung von Tabellen, fortgeschrittene Verwendung der Rechenfunktionen:
– Die Datenbankfunktion von Excel
– Erweiterte Formatierungs- und Diagrammfunktionen
– Die Arbeit mit Formeln und Funktionen
– Bereichsnamen
– Arbeitsmappen effektiv nutzen (Bezüge)
– Smart-Tags
– Arbeit mit Datums- und Uhrzeitfunktionen

Excel 2010
G52720A 16,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 24.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 25.1.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Excel 2013
G52720B 16,00 Ustd. 135,– €
4 Abende, ab 17.3.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2010
G52721A 16,00 Ustd. 135,– €
4 Abende, ab 30.4.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 3: Fortgeschrittenes Arbeiten mit Excel
– Pivottabellen,
– Komplexe Diagramme
– Statistische Funktionen
– Datenanalyse, Daten konsolidieren und kombinieren
– Abfragen mit MS- Query

Excel 2010
G52730A 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 31.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.2.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Excel 2013
G52730B 16,00 Ustd. 145,– €
4 Abende, ab 13.1.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2013
G52731B 16,00 Ustd. 145,– €
4 Abende, ab 28.4.2014
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

Excel 2010
G52731A 16,00 Ustd. 145,– €
4 Abende, ab 28.5.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

Beruf und Karriere
EDV-Anwendungen

Excel 2013 Kompaktkurs
(Bausteine 1 + 2 am Stück)
Baustein 1: Excel – Basiswissen
Baustein 2: Professionelles Arbeiten mit Excel
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

F52850BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 16.12.2013
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

G52850BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 2.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

H52850BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 8.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Makroprogrammierung in Excel
Sie möchten Arbeitsabläufe in Excel beschleunigen? Wir erarbeiten gemeinsam die Automation wiederkehrender Arbeitsläufe, mit Hilfe des Makrorecorders zeichnen wir die Arbeitsvorgänge auf und analysieren und verändern die entstanden Makros. Wir sprechen über Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen. Sie erfahren, was Objekte, Eigenschaften, Werte und Methoden sind und steigen mit uns in die Makrosprache Visual Basic ein.
Nach dem Besuch des Kurses können Sie Ihre eigenen Erfordernisse in der Arbeitsumgebung von Excel umsetzen.
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle

G52860BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 10.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

H52860BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

Excel Basic
In »Excel Basic« we will learn the basics of Microsoft Excel. The course will be taught in English by a native speaker. »Excel Basic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. In »Excel Basic« we will learn the basics of Microsoft Excel. The course will be taught in English by a native speaker. »Excel Basic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. The objective of the course is to teach computer skills! You should have basic PC and Windows knowledge.
– Design and preparation of spreadsheets and worksheets
– Formatting worksheets
– Fill and sort data rows
– Simple arithmetic operations
– Basic statistical functions
– Diagram Function
– Protect file, folder, cells and objects
– Special features when printing with Excel

G51095 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

PowerPoint
Professionelle Erstellung von Präsentationen
Baustein 1: Basiswissen
Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen, grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen):
– Das PowerPoint-Anwendungsfenster
– Neue Präsentationen erstellen
– Entwurfvorlagen verwenden
– Office-Zwischenablage
– Hilfefunktion von PowerPoint
– Grafiken, Diagramme, Organigramme und Tabellen einfügen und bearbeiten
– Bildschirmpräsentation steuern
– Folienübergänge und einfache Animationen
– Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln

PowerPoint 2010
G53010A 8,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 4.2.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

PowerPoint 2013
G53010B 8,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 1.4.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2:
Professionelles Präsentieren
Professionelle Gestaltung von Foliensätzen, Durchführen von Präsentationen mit Powerpoint:
– Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente
– Einfügen und Formatieren von Textfeldern, Grafiken, Diagrammen und Tabellen
– Einfügen von Folien und Objekten aus anderen Präsentationen
– Folienmaster, Titelmaster, Handzettelmaster und Notizenmaster
– Masterfolien/Entwurfsvorlagen
– Interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen
– Mit Powerpoint-Präsentationen unterwegs: Export mit Pack & Go.

PowerPoint 2010
G53020A 8,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 18.2.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Powerpoint 2013
G53020B 8,00 Ustd. 75,– €
2 Abende, ab 29.4.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

Kompaktkurs
(Baustein 1+2 am Stück)
Baustein 1:
Powerpoint – Basiswissen
Baustein 2:
Professionelles Präsentieren

PowerPoint 2013
G53050A 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 17.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.1.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

PowerPoint 2013
G53051A 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 7.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.3.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

PowerPoint 2010
G53050B 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 16.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.5.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

PowerPoint 2013
G53052A 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 20.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.6.2014, 9:00 – 18:00 Uhr

Internet
Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher praktischer Übungen einen systematischen Einstieg in das Arbeiten mit dem Internet. Ziel ist dabei die effektive und vor allem sichere Nutzung seiner vielfältigen Möglichkeiten
Basiswissen
– Zugangsvoraussetzungen (erforderliche Hard- und Software, Kosten)
– Aufbau des Internets, wichtige Begriffe und Zusammenhänge
– Komfortables Surfen mit dem Browser Internet Explorer (z. B. wichtige Funktionen, Favoriten, Verlauf)
– Suchen und Recherchieren mit Suchmaschinen
– Nutzung von Informationen (Drucken, Speichern, Transfer in andere Programme)
– Download, PDF-Dateien und Acrobat Reader
Sicherheit
– Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen
– Schutzprogramme (gegen Viren, Würmer, Trojaner, etc.)
– Sicherheits-Einstellungen im Internet-Explorer
Kommunikationsmöglichkeiten
– E-Mail: Einrichten einer eigenen, kostenlosen E-Mail-Adresse (Webmail), Schreiben und Empfangen von E-Mails mit und ohne Anhang, Lesen.
– Vor- und Nachteile der Nutzung von E-Mail-Clients (z. B. Outlook, Outlook Express)
– Chat
– Newsgroups

G53110A 12,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 21.3.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.3.2014, 9:00 – 16:00 Uhr

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Outlook 2013

Baustein 1: Bürokommunikation und -organisation

Als persönlicher Informations-Manager lässt sich Outlook als eine zentrale Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten. Ziel dieses Basis-Bausteins ist die routinierte Handhabung aller Programmfunktionen:

Inhalte:
- Outlook-Benutzeroberfläche
- Nachrichtenaustausch (E-Mail-Korrespondenz)
- Adressverwaltung (Kontakte anlegen)
- Einfache Terminverwaltung
- Notizen

G53130A 4,00 Ustd. 50,– €
1 Abend, 21.2.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

G53130B 4,00 Ustd. 50,– €
1 Abend, 23.5.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr

Baustein 2: Bürokommunikation und -organisation

Als persönlicher Informations-Manager lässt sich Outlook als eine zentrale Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten. Ziel dieses Basis-Bausteins ist die routinierte Handhabung aller Programmfunktionen:

Inhalte:
- Wiederkehrende Termine und Ereignisse
- Erinnerungsfunktionen
- Persönliche Arbeitszeiten
- Aufgabenverwaltung (Aufgaben delegieren)
- Besprechungen organisieren
- Ordnerverwaltung
- Regelassistent (Nachrichten filtern)
- Unerwünschte Mails (Junk-Mails)
- Elemente kategorisieren, sortieren und suchen
- Drucken von allen Elementen

G53140A 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 22.2.2014
9:00 – 16:00 Uhr

G53140B 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 24.5.2014
9:00 – 16:00 Uhr

EDV für Ältere

EDV-Einführungen für Ältere

Baustein 1: Erste Schritte am PC

Hier lernen Sie den allerersten Umgang mit dem PC und alles was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage der weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:
- Den Computer und seine Bestandteile kennen
- Computermaus und -tastatur bedienen
- Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
- Programme öffnen und schließen

G53505A 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 20.1.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53505B 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 20.3.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

G53505C 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 5.5.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 2: Ordnung auf dem PC

Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein »Fremder« mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien »verschwinden« und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:
- Dateien speichern und sinnvoll benennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

G53510A 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 3.2.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53510B 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 3.4.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

G53510C 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 19.5.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 3: Texte bearbeiten mit Word

Das Word- Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung
- Texteingabe und Korrektur
- Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Dokumente speichern und drucken
- Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
- Hilfefunktion von Word
- Tabulatoren
- Nummerierungs- und Aufzählungszeichen

G53515A 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 17.2.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53515B 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 8.5.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

G53515C 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 2.6.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 4: Erste Schritte im Internet

In diesem Baustein lernen Sie alles rund ums Internet und seine Bedienung:
- Einen eigenen Internetzugang einrichten
- Internetseiten besuchen
- Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
- E-Mails schreiben, versenden und erhalten
- Suchen und Finden im Internet: Suchmaschine Google
- Sicherheit im Internet

Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

G53520B 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 16.1.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

G53520A 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 17.3.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53520D 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 5.6.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

G53520C 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 30.6.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 5: Word Spezial

In diesem Baustein können Sie Ihre Word- Kenntnisse vertiefen und spezielle Anwendungen ausprobieren:
- Gestaltete Briefe schreiben
- Mehrseitige Texte erstellen (z. B. Reisebericht, Memoiren)
- Bilder in Texte einbauen
- Visitenkarten erstellen
- Gestaltete Einladungen schreiben

Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 3 für Ältere oder vergleichbare Kenntnisse

G53525A 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 19.3.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 6: Internet Spezial

Im Internet gibt es viel zu entdecken! In diesem Baustein erhalten Sie einen Überblick über interessante Dinge:
- Es gibt nicht nur Google: Suchen, Finden und Nutzen von Informationen
- Einkaufen und Reisen buchen im Internet
- Ebay
- Facebook und Co, YouTube, Blogs und Kontaktbörsen
- Chat

Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 4 für Ältere oder vergleichbare Kenntnisse

G53530A 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 2.4.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 7: Digital fotografieren und danach?

In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:
- Bilder auf den PC übertragen
- Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
- Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
- Bilder ausdrucken
- Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
- Bilder für Versand per E-Mail verkleinern
- Ein Fotobuch erstellen und dieses und Fotos im Internet bestellen

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.
Voraussetzung: Vorkenntnisse beim Umgang mit dem PC

G53700A 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 26.2.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Beruf und Karriere

EDV für Ältere, Datenbanken, Betriebssysteme, Netzwerke, Hardware

Baustein 8: Tablet-PC und Smartphone Sicherheit
Die Nutzung von Tablet-PCs und Smartphones drängt sich in alle Altersstufen. Doch wo lauern Gefahren bei der Nutzung von Tablets/ Smartphones und wie kann man sich davor schützen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen Sicherheit für den Umgang mit der neuen mobilen Technik zu gewinnen und Hemmnisse abbauen; die sie bei der Nutzung der neuen Technik hindern.
Unter anderem werden die folgenden Themen behandelt:
– Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play store
– Sichere Einstellungen bei den »Apps«
– Sicheres surfen im Internet
– Ergreifung von Maßnahmen bei Diebstahl/Verlust des Gerätes
– Datensicherung und Wiederherstellung von Daten
Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert.
G53750 4,00 Ustd. 65,– €
1 Samstag, 8.3.2014
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Baustein 9: Computer- und Datensicherheit
Dieser Kurs wendet sich an alle Nutzerinnen und Nutzer, die Angst vor Angriffen auf ihren Windows-PC, Online Betrügereien oder anderen im Internet lauernden Gefahren haben. Sie werden leicht verständlich durch die Materie geführt und erfahren wie Sie Ihren Computer sicher machen – und zwar im Handumdrehen und ohne kompliziertes Fachwissen
Die folgenden Themen werden behandelt:
– Bedrohungen und Gefährdungen für Daten und PCs kennenlernen und einschätzen
– Basis Schutzmaßnahmen
– Schutz gegen Viren, Trojaner, Würmer
– Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Infektion des Computers mit Schadprogrammen
– sicher im Internet surfen
– sicheres online Einkaufen, Reisen buchen und Homebanking
– Daten sichern und wiederherstellen
Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden voraus gesetzt.
G53800 4,00 Ustd. 65,– €
1 Samstag, 29.3.2014
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Datenbanken

Access 2013

– Datenbankgrundlagen
– Grundlegende Arbeiten mit Datenbanken
– Grundlagen zu Tabellen und Tabellenstruktur
– Tabelleneigenschaften, Feldeigenschaften
– Grundlagen zu Feldeigenschaften
– Grundlagen von sortieren und filtern von Daten
– Einfache Abfragen definieren
– Umgang mit Operatoren
– Formular mit Assistenten erstellen
– Beziehungen zwischen Tabellen
– Weiterführende Abfragetechniken
– Operatoren und Funktionen
– Aktionsabfragen
– Abfragen mit Aggregatfunktionen
– Grundlagen der Formularerstellung und Bearbeitung
– Grundlagen zu Berichten erstellen und Bearbeiten
– Externe Daten importieren und exportieren
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.
G53325BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 17.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

H53325BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 27.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

Oracle

Datenbankadministration und Entwicklung
Der Kurs bietet eine Einführung in das Datenbankmanagementsystem Oracle und die Abfragesprache SQL:
– Systemarchitektur einer Oracle Datenbank
– Planen und Erstellen einer Datenbank
– Oracle Netzwerkkonfiguration
– System- und Objektprivilegien/ Sicherheitskonzepte
– Import und Export von Daten
– Backup und Restore
– Arbeiten mit SQL und PL/SQL
– Datentypen und Kontrollstrukturen
Vorkenntnisse: Kenntnisse einer PC Datenbank wie z.B. Access.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.
H53350BU 40,00 Ustd. 395,– €
1 Woche, ab 10.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

MS SQL-Server

Einführung in die Entwicklung und Administration moderner Datenbanksysteme
MS SQL-Server – Einführung in die Entwicklung und Administration moderner Datenbanksysteme (Bildungsurlaub)
Der MS SQL-Server ist ein leistungsstarkes relationales Datenbank-Management-System für verteilte Client-Server-Datenverarbeitung. Gegenüber PC Datenbanken wie Access bieten serverbasierte Datenbanken eine verbesserte Funktionalität und Datensicherheit und eignen sich für sehr große Datenbestände.
– Installation und Konfiguration
– Benutzerverwaltung
– Backup und Restore
– Datenmanipulation und Datenauswertung mit SQL
– Variablen und Kontrollstrukturen
– gespeicherte Prozeduren und Trigger
Vorkenntnisse: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit einem Datenbanksystem wie z.B. Access
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.
G53400BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 5.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

Betriebssysteme, Netzwerke, Hardware

Linux/UNIX – Kompakt

Linux ist ein frei verfügbares Betriebssystem, das von Linus Torvalds und vielen freien Entwicklern weltweit entwickelt wird. Linux bietet mittlerweile die gesamte Funktionalität, die man von modernen Betriebssystemen erwartet. Echtes Multitasking, virtuelle Speicherverwaltung, dynamisch nachladbare Bibliotheken mit Versionsnummern und andere moderne Konzepte machen das POSIX orientierte Betriebssystem zur optimalen Lösung für viele Einsatzgebiete.
www.linux.de
– Aufgabe eines Betriebssystems
– Aufgaben eines Systemadministrators
– Standard-Unix-Werkzeuge
– Installation des Systems
– Installation der Anwendungen
– Aufbau, Wartung und Pflege des Unix-Dateisystems
– Datensicherung und Rücksicherung
– Scheduling und Automatisieren der wiederkehrenden Aufgaben
– Benutzerklassen und Zugriffsrechte
– Starten und Stoppen (unterschiedliche Runlevel) des Systems
– Kommandos zur Prozessverwaltung
– Allgemeine UNIX-Kommandos
– Shell und Shellprogrammierung inklusive regulärer Ausdrücke und awk
– Netzwerkdienste (z.B. ftp, httpd, inetd, samba usw).
G53430 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 6.6.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/ innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Heim- und Kleinnetzwerke sicher aufbauen

Heim- und Kleinnetzwerke sind heutzutage in Ihrer Struktur vielfältiger denn je und bedürfen einiger sinnvoller Überlegungen. Die richtige Wahl der Verbindungsart und die damit verbundenen Vor- und Nachteile sind nur einige Aspekte. Sicherheit in WLANs, Anschlussinhaberhaftung und Möglichkeiten der Verbindung über das Stromnetz sind Entwicklungen der letzten Jahre. Folgendes erwartet Sie in diesem Kurs:

- Verbindungsarten (LAN, WLAN, dLAN)
- Verwalten von Netzwerken (WLAN-Router, IP-Adressen, DHCP, DNS)
- Sicherheit in Netzwerken
- Absicherung von WLAN-Netzwerken (WEP, WPA, WPA2, etc.)
- Beispiel einer Konfiguration eines WLAN-Routers
- Sperren von ungewünschten Aufruf von Webseiten
- rechtliche Aspekte (Datenschutz, Anschlussinhaberhaftung)

G53460 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Mike Thaler

Computer selber bauen, individuell ausstatten und Geld sparen

Jeweils in Kleingruppen von maximal zwei Teilnehmern werden Sie in diesem Kurs einen kompletten PC montieren. Dabei lernen Sie, welche Hardwarekomponenten notwendig sind, die richtige Auswahl der Komponenten zu treffen und die Bauteile fachgerecht zu montieren. Weiterhin lernen Sie, Windows ordentlich zu installieren, sowie Gerätetreiber zu installieren und zu optimieren. Sie erfahren, was Sie wirklich brauchen und wo Sie Ihre Komponenten beschaffen können (z.B. Internet) und dabei auch noch Geld gegenüber einem fertigen PC sparen.
Ablauf des Kurses:

- Hardwarekunde: Mainboard, Prozessor, Grafikkarte, Speicher usw.
- Montage von Computersystemen
- Konfiguration der Hardware
- Betriebssysteminstallation und Systemoptimierung

G53480 8,00 Ustd. 85,– €
1 Samstag, 1.3.2014
9:00 – 16:00 Uhr
Marc Schaumburg

Grafik, Layout, Bildbearbeitung, CAD

Adobe Acrobat und PDF-Workflow

Das PDF-Dateiformat ist in der Lage, Bilder, Texte und Layoutmerkmale in einer Datei zu vereinigen und damit ein originalgetreues Abbild einer grafisch gestalteten Seite darzustellen. PDF-Dateien enthalten alle Daten, die für die Weiterverarbeitung im Druck oder Digitaldruck benötigt werden. Überall, wo das Web genutzt wird, um Dokumente verschiedenster Art (Aufsätze, Tabellen, Charts oder Broschüren) zu verteilen, spielen Acrobat und PDF eine entscheidende Rolle. Sie erfahren praxiserprobtes Wissen zur effizienten und sicheren Verwendung von PDF-Dokumenten in der Druckvorstufe, im elektronischen Publishing und in einer netzwerkgestützten Büroumgebung.

G54010 8,00 Ustd. 115,– €
1 Samstag, 22.2.2014
9:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Weigel

Adobe InDesign

Grundlagen

Mit der leistungsstarken Kombination aus umfangreicher Funktionalität und kreativer Freiheit eröffnet Adobe InDesign neue gestalterische Möglichkeiten für den gesamten Design-Prozess. Die nahtlose Integration mit anderen Anwendungen von Adobe sowie optimierte Abläufe in einer perfekt abgestimmten Design-Umgebung ermöglichen die Erstellung professionell gestalteter Layouts mit überzeugender Grafik und Typografie.
Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor.

G54020 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 21.2.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

G54020BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 10.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

G54025BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche, ab 30.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54025BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche, ab 13.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54020BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 15.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Adobe InDesign

Aufbau

Sie sind InDesign-Praktiker und mit dem grundsätzlichen Umgang mit InDesign vertraut? Sie möchten Ihr Wissen über InDesign erweitern und praxisorientierte Fragen zum Handling und zum Workflow abklären? Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und Adobe Indesign effektiver und über das Grundwissen hinaus nutzen möchten. Weiterführende Techniken ermöglichen den sicheren Umgang mit Dokumenten und erleichtern das Layouten durch zusätzliche Hilfsmittel. Wenn Sie möchten, können Sie Beispiele Ihrer bisherigen InDesign-Arbeiten mitbringen. Wir beantworten Ihre Fragen dazu und überlegen gemeinsam, ob und wie man Dinge daraus besser oder einfacher umsetzen kann.

- Vertiefung des Grundwissens
- Fragen aus der Praxis der Teilnehmer aufarbeiten
- Hochwertiger Satz in InDesign
- Arbeiten mit Zeichenformaten, Absatzformaten, verschachtelten Formaten und Objektstilen
- Erweiterter Import von Officedokumenten
- Fortgeschrittener Tabellensatz
- Transparenzen und Effekte
- Erstellung von Index und Inhaltsverzeichnis
- Buchfunktion in InDesign
- Lebende Kolumnentitel
- Verankerte Bildrahmen
- Die Prepressfunktionen von InDesign, Ausgabevorschau, Druckmanager
- Tipps und Tricks

G54030BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche, ab 10.2.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

G54030 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 28.3.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

H54030BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub, ab 8.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Grundlagen

Adobe Photoshop ist ein Programm für die professionelle digitale Bildbearbeitung. Sie lernen in diesem Kurs theoretisches Hintergrundwissen rund um die Bildbearbeitung und den Druck sowie den praktischen Umgang mit Adobe Photoshop.

- Scannen von Bildern
- Erstellen von Auswahlen
- Freistellen von Objekten
- Bildkorrekturen
- Retuschieren von Bildern
- Einfaches Arbeiten mit Ebenen
- Was bedeutet welches Dateiformat?
- Welche Auflösung für welchen Zweck?
- Warum sehen die Farben im Druck anders aus als auf dem Bildschirm?
- Was unterscheidet den professionellen Vierfarbdruck vom Druck auf dem eigenen Drucker?
- Wie unterscheiden sich die Angaben lpi und dpi?

Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse

F54055BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 9.12.2013
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

G54050BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 31.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

G54050 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 16.5.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

G54055BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 23.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54050BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 22.9.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

H54055BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 10.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Beruf und Karriere
Grafik, Layout, Bildbearbeitung

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
Aufbau
In diesem Aufbauseminar werden bekannte Funktionen vertieft und neue Arbeitstechniken aufgezeigt. Von der fortgeschrittenen Bildbearbeitung bis hin zum Umgang mit dem integrierten Programm ImageReady in Kombination mit erweiterten Photoshop Funktionen zur Erstellung von Web-Grafiken.
– Erweitertes Textwerkzeug
– Unterstützung von Vektorformen
– Erweitertes Arbeiten mit Ebenen
– Ebenenorganisation
– Einsatz von Ebeneneffekten
– Fortgeschrittene Freistellungsfunktionen
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses »Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop-Grundlagen« oder vergleichbare Photoshop-Kenntnisse
G54060 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 24.1.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

G54065BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 20.1.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

G54061 28,00 Ustd. 395,– €
2 Wochenenden, ab 13.6.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

I54065BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 2.2.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

Frau Krauß ist Adobe Certified Expert, Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor.

Digitales Foto – was nun?
Sie besitzen einen digitalen Fotoapparat oder sind kurz vor dem Kauf und wollen die enormen Vorteile dieser neuen Technik optimal nutzen? Hier lernen Sie die wichtigsten Grundlagen zur digitalen Fotografie. Begrifflichkeiten werden geklärt und an praktischen Beispielen ausprobiert.
– Welche Auflösung soll ich für meine Fotos nutzen?
– Was hat die zusätzliche Qualitätseinstellung für eine Auswirkung?
– Warum werden viele Bilder unscharf oder zu dunkel?
– Was ändert sich, wenn ich Blende oder Verschlusszeit verändere?
– Wie bekomme ich meine Bilder vom Fotoapparat in den Rechner?
– Wie kann ich meine Bilder anschauen und sortieren?
– Welche Möglichkeiten der Weiterverarbeitung habe ich?
– Fotos bearbeiten, korrigieren, verändern und archivieren.
– Techniken zur Aufwertung alter Fotos
Bringen Sie Ihren Fotoapparat und seine Bedienungsanleitung mit, damit wir einige Dinge direkt gemeinsam ausprobieren können.
Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse
G54070 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende, ab 6.6.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Peter Schwägerl

Bitte beachten Sie auch weitere Foto-Kurse im Fachbereich Kultur auf Seite 43.

NEU: Adobe® Creative Suite® 6

Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer! * www.dvv-vhs.de/adobe

* Kurse die nicht länger als 6 Monate zurückliegen

Adobe Illustrator

Illustrator ist ein professionelles Zeichenprogramm für Grafiker im Druckgewerbe, für Designer von Multimedia-Grafiken und für Künstler, die Webgrafiken und Online-Inhalte gestalten. Mit Hilfe von Paletten, Filtern und Zeichenwerkzeugen lassen sich hochwertige Vektorgrafiken erzeugen. Weitere Stärken sind die umfangreichen typografischen Möglichkeiten. Als echter Allrounder unterstützt das Programm die gängigen Fachprogramme und hat viele Exportmöglichkeiten.

- Pfade zeichnen und editieren
- Textbearbeitung und Typographie
- Farben definieren und editieren
- Objektgestaltung
- Formen und Farben angleichen
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen
- Verwendung von Ebenen
- Effekte
- Diagramme – Deckkraftmasken
- Diagramme
- Ebenen
- Nachzeichnen
- Verlaufsgitter
- 3D
- Muster erstellen
- Farben
- Interaktive Farbe
- Formen, Effekte

Vorkenntnisse: fundierte Windowskenntnisse
Frau Krauß ist Adobe Certified Expert.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54120BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 17.2.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

H54120BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 24.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

AutoCAD

Grundlagen

Eine Grundlagen-Schulung für Einsteiger und Umsteiger: An sehr einfachen Beispielen werden die Funktionen und Befehle von AutoCAD leicht verständlich erklärt. Die Beispiele sind praxisnah und führen schnell zu einer sicheren Bedienung des Programms.

- Programmbedienung (Menüs und Werkzeuge)
- Befehle und Funktionen (Zeichen- und Änderungsbefehle)
- Bemaßung, Beschriftung (Textstile und Layer)
- Datenausgabe und Datenverwaltung (Drucken und Speichern)

Vorkenntnisse: Fundierte PC-Kenntnisse. Kenntnisse im technischen Zeichnen wären hilfreich.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54210BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 7.4.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

AutoCAD

Aufbau

Ein weiterführendes Training zu Funktionen, Befehlen und dem Zusammenwirken der grundlegenden Techniken des professionellen AutoCAD:

- Fortgeschrittenes Editieren von Zeichnungen
- Erweiterte Bemaßungstechniken
- Anpassung der Arbeitsumgebung
- Komplexer Einsatz von Blöcken und Attributen einer Konstruktionszeichnung

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses AutoCAD-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

G54220 32,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 31.1.2014
Fr, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

G54220BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 23.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

H54220BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

Web-Design

Adobe® Muse

Mit Adobe® Muse erstellen Designer vielfältige Websites, ohne eine Zeile Code schreiben zu müssen. HTML-Seiten lassen sich genauso einfach wie Printlayouts planen und gestalten. Dank Musterseiten, Zugang zu über 400 Web-Schriften über Adobe Typekit®, interaktiver Funktionen und einer Auswahl an Hosts für die Veröffentlichung entstehen ohne Aufwand individuelle, professionelle Websites, die die neuesten Web-Standards einhalten.
Mit der aktuellen Version von Adobe Muse erhalten Sie neue Funktionen für noch präzisere Kontrolle über Ihr Design, integrierte Unterstützung von Kontaktformularen sowie Optionen für effizienteres Publishing, z. B. für die Suchmaschinen-Optimierung.

- Planung – Legen Sie schnell und intuitiv die Struktur Ihrer Website fest mit zeitsparenden Sitemaps, Musterseiten und Layout-Elementen, die automatisch auf die gesamte Site angewendet werden.
- Gestaltung – Kombinieren Sie Bilder, Grafiken und anspruchsvolle Typografie mit einer Vielzahl von Formaten, Funktionen zur anwendungsübergreifenden Bearbeitung u. v. m. Profitieren Sie von intuitiven, präzisen Werkzeugen, die Sie bereits aus anderen Design-Applikationen von Adobe kennen.
- Interaktivität – Mit interaktiven Diashows, Leuchtkästen und übersichtlichen Kontaktformularen heben sich Ihre Websites von der Masse ab. Organisieren Sie Inhalte mithilfe von Navigationselementen, Registerkarten und Akkordeons. Betten Sie HTML-Code und Schaltflächen für soziale Medien und Feeds ein. Alles, was Sie dazu brauchen, finden Sie in der Widget-Bibliothek.
- Vorschau, Veröffentlichung und Verwaltung – Sie können das Design Ihrer Website direkt in Muse oder in einem beliebigen Browser prüfen. Erstellen Sie für Vorschauzwecke eine Test-Site. Hosten Sie Ihre Site bei einem Anbieter Ihrer Wahl. Der Hosting-Dienst von Adobe bietet zahlreiche Vorteile wie die zentrale Verwaltung und Überwachung des Datenverkehrs.

Erstellen Sie im Kurs Ihre eigene Homepage, unter professioneller Anleitung, mit Ihren eigenen, mitgebrachten Logos, Texten etc.
Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor.

G54350BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 19.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

I54350BU 40,00 Ustd. 445,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 19.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

(X)HTML1., HTML 5 und CSS3 für die Gestaltung einer Webseite

Grundlagen

In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse über die grundlegende Struktur einer Webseite. Ganz nebenbei lernen Sie etliche wichtige HTML-Befehle kennen, um z.B. Tabellen, Hyperlinks oder Bilder in den Webseiten unterzubringen. Keine Angst: umfangreiche Nachschlagemöglichkeiten im Internet erübrigen das Auswendiglernen von Befehlen, nicht aber das Ausprobieren. In HTML 5, das sich generell noch in der Entwurfsphase befindet, finden sich einige heute schon nutzbare Befehlserweiterungen, die die gestalterischen Möglichkeiten deutlich ausdehnen. Die Gestaltung der Webseite wird heutzutage zu großen Teilen über Cascading Style Sheets gesteuert (CSS). Im Kurs wird überwiegend Freeware eingesetzt, also Programme, die Sie kostenlos auch zu Hause benutzen können.

- Seitenstruktur der Webseite
- Einfügen von Hyperlinks und Bildern
- Zusammenspiel CSS und HTML
- Tabellen und Listen
- Gestaltungsbeispiele

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm

G54420 15,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 30.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Hartmut Balke

(X)HTML1., HTML 5 und CSS3 für die Gestaltung einer Webseite

Aufbau

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs:
- Erweiterung der CSS – und HTML-Kenntnisse
- Gestaltung von Navigationsleisten
- Interaktive Formulare
- Kontrolle der Eingaben in Formularen mit Javascript (nur ein ganz kleiner Abriss)
- Tipps und Tricks für besondere Effekte

Vorkenntnisse: Besuch des Grundlagenkurses (X)HTML 1., HTML 5 und CSS3 oder vergleichbare Kenntnisse.

G54430 15,00 Ustd. 160,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Hartmut Balke

Adobe® Flash-Animationen und Videos im Internet

Mit Flash erzeugen Sie Animationen, stellen Videos ins Internet oder erzeugen komplexe Anwendungen (Rich Internet Applications). Animationen im Internet oder Videos auf der eigenen Webseite – immer mehr Seiten machen auf sich mit diesen Eigenschaften aufmerksam und heben sich von anderen Seiten ab. Dank der grafischen Entwicklungsumgebung gelingt es recht schnell, eigene Ideen zu verwirklichen
- Mal- und Zeichenwerkzeuge in Flash
- Erstellen von einfachen und komplexen Animationen mit Form- und Bewegungstweenings
- Einsatz 3D-Effekte und Bone-Werkzeug
- Pfade und Pfadanimationen
- Texte und Textwerkzeuge
- Arbeiten mit Ebenen
- einfache Animationssteuerung mit Actionsscript 3., der in Flash eingebauten Scriptsprache.

Vorkenntnisse: Besuch des PC-Grundlagenkurses oder vergleichbarer sicherer Umgang mit dem Computer.

G54441 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden ab 4.7.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:30 Uhr
Hartmut Balke

Webauftritt mit Adobe Dreamweaver® und Adobe Fireworks®

Dreamweaver ist unbestritten das derzeit beste Programm zur schnellen Entwicklung von umfangreichen Webauftritten sowohl für den Designer als auch für den Webprogrammierer – als Einzelentwickler oder im Team. Umfangreiche Unterstützung für AJAX(asynchronous javascript und XML), PHP, ASP, Datenbankanbindung und vieles mehr erlauben auch dem weniger Versierten die Gestaltung anspruchsvoller Webanwendungen. Die Programmbedienung ist allerdings nicht trivial und erfordert wahrscheinlich deutlich mehr Einarbeitungsaufwand als eine Textverarbeitung.
Die Bildbearbeitungsprogramme werden nur insoweit genutzt als dies für die Belange der Seitengestaltung erforderlich ist.
- Erste Schritte – Programmeinstellungen
- Erstellen einer Startseite mit HTML und CSS. Dabei lernen Sie die Bedienelemente kennen.
- Einbinden von Bildern und anderen Elementen
- Verlinkungen
- Validierung der fertigen Seite
- Arbeiten mit Templates für umfangreiche Webprojekte.
- Zusammenspiel von Dreamweaver, Fireworks und Photoshop anhand von Beispielen
- Einbinden eines Flash-Films in die Webseite.
- Einfügen von AJAX-Elementen.
- Einrichten einer Datenbankanbindung anhand von PHP und Mysql.

Teilnahmevoraussetzungen: grundlegende Kenntnisse in HTML und CSS.

G54450 16,00 Ustd. 380,– €
2 Wochenenden, ab 7.2.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Hartmut Balke

Content-Management

Content-Management mit TYPO 3

TYPO3 ist eines der mächtigsten freien Content-Management-Systeme für Erstellung und Verwaltung von Websites. Es findet seinen Einsatz bei allen Arten von Unternehmen. TYPO3 ist eine freie und kostenlose Software für dynamische Webseiten; Kennzeichen dynamischer Websites ist die Trennung datenbankgespeicherter Inhalte und des Layouts.
Der Kurs behandelt alle wichtigen Aspekte von TYPO3: Installion, Verwaltung und funktionale Erweiterung des CMS. Hinzu kommt die Einarbeitung in die Typo3 eigene Skriptsprache Typoscript und die Arbeit mit Layoutvorlagen (Templates). Aber auch Themen wie Suchmaschinenoptimierung mit Typo3, rechtliche Fragen bei Inhaltsverwendung und Verknüpfung der Website mit anderen Diensten (facebook, twitter) werden angesprochen.
- Installation & Konfiguration: Installation auf dem eigenen Rechner mit lokalem Server oder Serverinstallation beim Provider.
- TYPO3-Grundlagen: Frontend und Backend, Nutzerkonten und Nutzerverwaltung, Spracheinstellungen, Grundlegende Funktionen im administrativen Backend
- Templates: Anpassung des Layouts einer Website mit Hilfe von HTML und CSS
- Typoscript: die TYPO3-eigene Skriptsprache zur Anpassung von Templates und Komponenten
- TYPO3 Extensions: Installation und kKonfiguration von E-Mail- oder Newsletterkomponenten, Banner-Werbung oder Umfragemodulen.
- Administration: Versions-Aktualisierung, Datensicherung und Datenbank backup
- Suchmaschinenoptimierung mit TYPO3
- Installation von Webanalyse in TYPO3: statistische Auswertung der Besucherströme und rechtliche Fragen

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54460BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 5.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

H54460BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 3.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Internet Portal und Content Management-system mit Joomla

Sie erhalten in diesem Seminar Hintergrundinformationen rund um kostenlos verfügbare Open Source Programme und Content Management-Systeme. Sie erfahren, wie Sie einen Internet-Auftrittt entwerfen und planen können, Sie installieren das Content-Management System Joomla und richten es für Ihre Inhalte ein.
Folgende Themen werden behandelt:
- Planung eines Projekts: Zieldefinition und Realisierungsplanung
- Open Source, Urheber- Patentrecht und Lizenz
- Vorstellung Joomla , Funktionsumfang
- Technischer Hintergrund: Betriebssystem, Server, Datenbank, Programmierung dynamischer Webseiten
- Programm-Code: PHP, HTML, Cascading Style Sheets
- Cookies, Session-ID, Wiedererkennung von Benutzern
- Webspace mit PHP und MySql Datenbank, Download und Installation
- Anpassung von Layout und Design
- Anpassung von Formulierungen
- Erstellen von Menüs
- Datenschutz und -sicherheit
- Suchmaschinen
- Schnelligkeit
- News und Redaktionssystem, Blogs
- FAQs, statischer Inhalt
- Zusatzmodule, Fotogalerien
- verantwortlicher Umgang mit Benutzerdaten, Offenlegung
- Zugriffsstatistiken

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54470BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 17.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

H54470BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 20.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

Content-Management mit Drupal

Drupal gehört mit Wordpress, Joomla und Typo3 zu den häufig verwendeten kostenlosen »open source« Content-Management-Systemen. Drupal erlaubt die Erstellung von Webauftritten für eine große Zahl von Anwendern.
Das Kern-Modul von Drupal kann als einfache Webseite verwendet werden, als Forum und für eine Gruppe, bei der die Benutzer eigene Blogs anlegen und selbst Inhalte erzeugen. Beispiele für den Einsatz von Drupal reichen vom persönlichen Webtagebuch über Firmen- und Zeitschriftenseiten bis zum Webauftritt des Weißen Hauses in Washington.
In diesem Seminar installieren Sie das Kern-Modul von Drupal. Sie lernen die grundlegenden Module kennen für Text- und Bildbearbeitung , für die Benutzerverwaltung und für die Vergabe von Kategorien. Sie erfahren, wie Sie Layout-Vorlagen ändern und erhalten einen Überblick über die verfügbaren weiteren Module. Datenschutz und Datensicherheit sind zusätzliche Themen. Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54480BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 27.1.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

H54480BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

Internetseiten erstellen mit Wordpress

Mit Hilfe von Wordpress können Sie einfach und schnell eine Webseite erstellen. Sie erfahren in dem Seminar, wie Sie das System lokal und im Internet installieren, Sie gestalten das Aussehen Ihrer Wordpress-Webseite, fügen Texte, Bilder, Videos ein, und lernen erweiternde »Plugins« kennen. Sie erhalten Tipps für das Bekanntmachen der Webseite. Bestandteil des Seminars sind die Themen Datenschutz und Datensicherheit, sowie die mit der Veröffentlichung einer Webseite verbundenen rechtlichen Aspekte.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54485BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 2.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

H54485BU 40,00 Ustd. 395,– €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 1.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Barbara Funke

Online-Marketing, Suchmaschinenoptimierung

Online-Marketing

Online-Marketing zielt darauf ab, die Sichtbarkeit einer Website im Universum des World Wide Web zu steigern. Durch die Wandlung des Internet zum Web 2. (Mit-Mach-Web) oder gar zum Web 3. (semantisches Web) haben sich die Instrumente des Online-Marketing drastisch geändert und ausgeweitet. Der Kurs soll einen Überblick über die Möglichkeiten und (auch rechtlichen) Grenzen dieser faszinierenden Disziplin geben.
– Was ist Online-Marketing und welche Ziele können verfolgt werden?
– Klassische Suchmaschinenoptimierung
– Onpage-Optimierung: die inhaltliche und technische Optimierung der Website
– Offpage-Optimierung: Linkbuilding für mehr Seitenpopularität
– Social Media Marketing
– Blogs
– Soziale Portale (facebook, Google+)
– Twitter
– Youtube, das andere soziale Netzwerk Googles
– Online-PR – Unternehmenstexte webgerecht gestalten und verbreiten
– Anzeigen und Werbung
– Google Adwords – Anzeigenkampagnen optimieren
– Bannerwerbung
– Newslettermarketing – inhaltliche Gestaltung und technische Kontrolle
– Webanalyse mit Google Analytics
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54500 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 7.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Marketing mit/im Google-Universum

Google stellt im Internet eine ganze digitale Welt für sich dar. Oder soll man statt Universum besser sagen Labyrinth. Was Google so faszinierend macht, ist einmal die rasante Entwicklungsgeschwindigkeit, mit der Tools und Softwares sich verändern. Und zum anderen, die technologisch fundierte Marktführerschaft als Suchmaschine, die es unmöglich acht, aktuell an den Diensten des Suchmaschinenbetreibers vorbeizukommen.
Was die Nutzung der Googledienste darüber hinaus noch attraktiver macht, ist, dass viele kostenlos angewendet werden können. Das Seminar soll einen Überblick geben über die verschiedenen Dienste, die Google zur Verfügung stellt und wie diese Dienste in Bildungsmarketing und Bildungsvertrieb sowie Seminar-Organisation eingebunden werden können.
– Google+ Unternehmensseite – regionales Marketing – Empfehlungsmarketing mit Google
– Google Places – regionale Sichtbarkeit steigern
– Google Adwords für den Bildungsvertrieb – was man falsch und wie mans richtig machen kann
– Google Alerts und Google News – Marktbeobachtung mit Google
– Die Webmaster-Tools – wie Google Ihre Website sieht
– Google Analytics – die kostenlose Webanalyse
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54550 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Social Media Marketing

Entscheidungshilfen und Tipps zum Einstieg

Mindestens jeder vierte Deutsche hat ein eigens Profil bei Facebook, bei den jungen Menschen unter 25 ist es so gut wie jeder. Das weckt Interesse und Begehrlichkeiten – nicht nur bei großen Unternehmen. Auch Handwerker oder Dienstleistungsbetriebe fragen sich, ob Kunden und Interessenten sich damit wirklich gezielt ansprechen lassen? Können Produkte auf diesem Weg beworben werden? Und wie groß wird mein Aufwand sein, wenn ich das mache?
Dieses Seminar soll eine erste Orientierung geben, was soziale Netzwerke für kleine und mittelständische Unternehmen leisten können und vor allem, was nicht: Angefangen bei einer Übersicht über die Dienste und ihre Eigenarten über den Datenschutz bis hin zu personellem und materiellem Aufwand. Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

G54555 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 4.4.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Holger Albers

Xing, Facebook und Co.

»Hype oder hilfreiches Karriereinstrument?«

In unserer heutigen global agierenden Geschäftswelt sind Netzwerke nicht mehr wegzudenken. Neben persönlichen Ansprachen und Treffen kommen auch immer neue virtuelle Netzwerke auf den Markt. Von Schlagworten wie »Social Media«, »Social Communities« ist die Rede. Was ist wirklich an diesem Trend dran, sich bei »XING, Facebook und Co.« einzuloggen- sind diese Plattformen nur »Hype« oder können sie das berufliche Fortkommen wirklich positiv beeinflussen?
– Grundlagen des »Networking« – Nutzen und Quellen für Kontaktaufbau, insbesondere für die eigene berufliche Karriere
– »Social Communities« im Internet-kritische Betrachtung
– Xing, Facebook und Co im Bewerbungsprozess- wie kann ich es nutzen?
– Wie nutzen Unternehmen diese Instrumente?
– Was sollte man unbedingt beachten, wenn man sich »online« in diesen Netzwerken »bewegt«
– Karriereinstrument sinnvoll nutzen, Karriereschäden vorbeugen
– Was steht über mich eigentlich im Internet? Wie überprüfe ich das?
– Wie können im allgemeinen Kontakte verwaltet und gepflegt werden?
– Welche Alternativen zu Online-Netzwerken gibt es?
Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin

G51520 10,00 Ustd. 105,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

Suchmaschinen-optimierung

Die schönste Webseite bringt nichts, wenn sie nicht gefunden wird!

Mit gezielter Suchmaschinenoptimierung sorgen Sie dafür, dass Ihre Webseite in den unterschiedlichen Suchmaschinen gefunden wird und auf diese Weise Besucher für Ihre Webseite generieren.

In diesem Kurs werden wir alle wichtigen Bereiche der Suchmaschinenoptimierung behandeln und mit vielen »best practice«-Beispielen aus der freien Wirtschaft erläutern. Der Kurs wird sehr praxisnah aufgebaut sein, in dem wir die Vorgehensweisen unterschiedlicher Firmen bzw. Webseiten analysieren und besprechen:

- Einführung in die Suchmaschinenoptimierung: Die Entwicklung der Suchmaschinenoptimierung bis zum heutigen Tag- Wie haben sich Suchmaschinen verändert, worauf kommt es in der Suchmaschinenoptimierung an
- Die optimale Webseite für Google (Onpage-Optimierung): Sie können Ihre Webseite nur für die Suchmaschine optimieren, wenn die Suchmaschinen Ihre Webseite auch indizieren (oder lesen) können. Lernen Sie, grobe Fehler zu vermeiden und erfahren Sie, auf was Sie bei der Erstellung einer Webseite (technisch) besonders achten müssen
- Die richtige Contentstrategie (Onpage + Offpage-Optimierung): Keine guten Rankings ohne gute Inhalte (Content). Es gibt viele Content-Strategien, die zum Erfolg führen können. Wir besprechen unterschiedliche Contentstrategien und klären, für welchen Fall welche Contentstrategie am besten geeignet ist
- Linkaufbau + Social Signs (Offpage-Optimierung): Der Linkaufbau für Ihre Webseite und die Bewegung in den Sozialen Medien- welche Linkaufbau-Strategien führen zum Erfolg und welche Fehler sollten Sie dringend vermeiden? In diesem Teil werden wir auch explizit auf Erfahrungswerte im Bereich potenzieller Budgetgrößen eingehen.
- Tools und Tipps: welche Tools existieren bereits, um Ihre Arbeit im Bereich der Suchmaschinenoptimierung zu analysieren bzw. zu verbessern. Die unterschiedlichen Tools werden an praktischen Beispielen erklärt. Des Weiteren wird der Dozent in diesem Teil ein wenig von seiner täglichen Arbeit erzählen und Ihnen den einen oder anderen Tipp geben, mit dem Sie die Optimierung Ihrer Webseite schneller vorantreiben.

G54560 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Mario Jung

Vortragsreihe Suchmaschinenoptimierung

Es empfiehlt sich in jedem Fall der Vortrag 1 als Grundlage, die weiteren Vorträge ergänzen sich, bauen jedoch nicht aufeinander auf.

Vortrag 1: SEO für Einsteiger

Suchmaschinenoptimierung ist keine Zauberei, sondern harte Arbeit. Mit diesem Vortrag wird Ihnen der Einstieg in die Materie vereinfacht und erklärt, worauf es wirklich ankommt, um Ihre Webseite besser in den großen Suchmaschinen zu positionieren. Zum Abschluss wird der Dozent für eine ausgiebige Fragerunde zur Verfügung stehen.

G54565 2,00 Ustd. 25,– €
1 Abend, 17.3.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Mario Jung

Vortrag 2: Natürliches Linkbuilding für SEO

Linkbuilding ist neben der eigenen Webseite der wichtigste Bereich der Suchmaschinenoptimierung. Doch nichts wird so hart bewertet wie das Linkbuilding einer Webseite. Grobe Fehler führen zu verheerenden Abstrafungen und können den Erfolg langfristig negativ beeinflussen. Wie Sie ein natürliches und von den Suchmaschinen »geliebtes« Linkbuilding betreiben, wird Ihnen in diesem Kurs erklärt. Zum Abschluss wird der Dozent für eine ausgiebige Fragerunde zur Verfügung stehen.

G54570 2,00 Ustd. 25,– €
1 Abend, 28.4.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Mario Jung

Vortrag 3: Richtiges Contentmarketing für SEO

Ohne gezielten Content gibt es keine guten Positionen in den Suchmaschinen. Doch auch hier gilt: Viele Wege führen nach Rom! Bei diesem Vortrag lernen Sie mehr über potenzielle Contentmarketing-Strategien auf, aber auch außerhalb Ihrer eigenen Webseite. Zum Abschluss wird der Dozent für eine ausgiebige Fragerunde zur Verfügung stehen.

G54575 2,00 Ustd. 25,– €
1 Abend, 19.5.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Mario Jung

Texten im Internet

Wussten Sie, dass 80% aller User Texte im Web nicht lesen, sondern »scannen«? Das Aufnehmen von Information im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln wie das klassische Lesen von gedruckten Medien. Und dennoch kommunizieren, werben und publizieren wir im Internet so, wie wir auf Papier schreiben. Sind Sie wirklich sicher, dass Ihre Texte auch so verstanden werden, wie Sie es möchten? Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Aber wie publiziere ich verständlich, lesbar und doch gleichzeitig so, dass meine Texte von Suchmaschinen gefunden werden. Was sind Teaser oder Hypertext und wie funktioniert Storytelling?

Jeder, der Texte im Internet veröffentlicht, publiziert im juristischen Sinne. Aber nur wenige wissen, was es bei Datenschutz, Urheber- Persönlichkeits- Verwertungs- und Presserecht zu beachten gibt. Welche Informationen darf ich veröffentlichen und wo lauern teure Abmahnungen? Und vor allem, wie schütze ich mein eigenes geistiges Eigentum vor Raubkopierern und Missbrauch?

Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen:

- Studien zum Nutzungs- und Leseverhalten im Internet
- Der Unterschied Leser – Nutzer
- Texten im Internet
- Hypertext und Navigation
- Texte teasern, strukturieren, verlinken
- Suchmaschinenoptimierung-
- Texten für Menschen und Maschinen
- Medienrecht 2.
- Exkurs: Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.

Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

G60015BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 19.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

I60015BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 19.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

Datensicherheit, Datenschutz

Computer- und Datensicherheit

Durch die ständig steigende Anzahl von Schadprogrammen und die Bedrohungen für Heim- und Mobil-Computer, die in immer mehr Variationen auftreten, ist eine Beschäftigung mit dem Thema Computer-Sicherheit unerlässlich. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich sicher im Internet bewegen, Ihr System vor Schadprogrammen weitestgehend schützen und wie Sie Ihre Daten richtig sichern können. Erkennen Sie Ihr eigenes Sicherheitsbedürfnis, lernen Sie Risiken richtig einzuschätzen und geeignete Schutzmaßnahmen zu treffen:

- Bedrohungen und Gefährdungen für Daten und PCs
- Rechtliche Aspekte
- Basis Schutzmaßnahmen
- Schutz gegen Viren, Trojaner, Würmer
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Infektion des Computers mit Schadprogrammen.
- Sicherheitsfunktionen von Betriebssystemen, Internetbrowsern und E-Mailprogrammen konfigurieren
- Konzepte zum Schutz des Internet-Zugangs
- Verschlüsselung und Passwortschutz
- Sicher surfen und über das Internet kommunizieren (z.B. E-Mail)
- Daten sichern, wiederherstellen und unwiederbringlich löschen
- Risiken bei der Nutzung von Cloud-Diensten
- Soziale Dienste (bsp. Facebook) sicher und richtig benutzen

Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

G54650 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Tablet-PC und Smartphone Sicherheit

Der aktuelle Trend im Computerbereich geht in Richtung Tablet-PC und Smartphones als Computer in der Hosentasche und alle Daten in der Cloud. Doch diese mobile Freiheit, an jedem Ort der Welt zu kommunizieren und alle Daten auf einem Gerät zu speichern, ist oft gleichzeitig auch ein Einfallstor für Datensammler und Betrüger. Angriffsziel sind meistens Passwörter, Kontaktdaten oder vertrauliche Dokumente. Dieser Kurs zeigt aktuelle Risiken bei der Nutzung von Tablet-PCs/Smartphones und erklärt entsprechende Schutzfunktionen. Auf die Funktionen der Betriebssysteme iOS (Apple iPads) und Android wird eingegangen:

- Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play store
- Einrichten und überprüfen der Zugriffsrechte von Apps
- Schutz der eigenen digitalen Identität
- Sichere Nutzung von Bluetooth und WLAN
- Verschlüsselung von Daten und E-Mails
- Ergreifung von Maßnahmen bei Diebstahl/Verlust des Gerätes
- Datensicherung und Wiederherstellung von Daten
- Einrichten und Konfigurierung der Geräte von Kindern, um einen sicheren Rahmen für die Nutzung der Mobilgeräte zu schaffen.

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert.

G54660 4,00 Ustd. 65,– €
1 Abend, 9.5.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Dirk Gödde

Datenschutz im Unternehmen

Es gibt praktisch kein Unternehmen, in dem nicht schutzwürdige Daten verarbeitet werden. Vorkehrungen gegen einen leichtfertigen oder missbräuchlichen Umgang mit diesen Daten sind kein Luxus, sondern rechtliche Verpflichtung. Bei Verstößen drohen hohe Bußgelder oder sogar Strafen, jedenfalls aber ein Vertrauens- und Ansehensverlust bei Kunden oder Geschäftspartnern. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie den gesetzlichen Anforderungen an den Datenschutz entsprechen. Themen sind u.a.:

- Definition Datenschutz und seine Entwicklung bis heute
- Datenschutzgesetze
- Datenschutzpflicht des Unternehmens
- Rechte der Betroffenen
- Beschäftigtendatenschutz
- Datenschutz bei Auftragsdatenverarbeitung (Outsourcing)
- Datenschutz beim länderübergreifenden Informationsaustausch
- Europäische Datenschutzregelungen und ihre Verbindlichkeit für deutsche Unternehmen
- Datenschutzkontrolle durch die Aufsichtsbehörden
- Sanktionen und rechtliche Konsequenzen bei Verstößen

G54670 15,00 Ustd. 165,– €
1 Wochenende
Fr, 16.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Jens-Michael Graber

IT-Projektmanagement

IT-Projektmanagement

IT-Projekte bergen Konfliktpotenziale, die ihre Effizienz einschränken bzw. die Zielerreichung gefährden können. Sie resultieren oft aus Missverständnissen zwischen Auftraggebern und Auftragnehmern und mangelnder Transparenz der Projektanlage gegenüber den betroffenen Anwendern, die die Auswirkungen der Projekte auf Arbeitsabläufe und Arbeitsplatz dann nicht einschätzen können. Vermeiden lassen sich diese Konfliktpotenziale weitgehend durch die Anwendung formaler IT-Projektmanagementelemente und –strategien.
Der Kurs IT-Projektmanagement vermittelt den Einblick in das breite Spektrum dieser Elemente und Strategien anhand der Prozessschritte, die sich bei der Softwareentwicklung als Dienstleistung ergeben. Er richtet sich nicht nur an Personen, die explizit die Funktion eines Projektmanagers wahrnehmen, sondern auch an die Träger spezifischer Aufgaben, die ihre Tätigkeit vor dem Hintergrund von Projektmanagementwissen effizienter gestalten wollen.
Vertragstypen: Werkvertrag – Dienstleistungsvertrag – Merkmale, Vor- und Nachteile der Vertragsformen, Voraussetzungen, Formulierungsbeispiele
Anforderungsaufnahme: Pflichtenheft, Grob- und Feinkonzept
Aufwandsschätzungen: Verfahren
Prozessmodelle: Wasserfallmodell, modifiziertes Wasserfallmodell, V-Modell, agiles Projektmanagement
Aktivitätskontrolle: Projektprotokolle, Entscheidungsprotokolle, To-Do-Listen, Tracking-Systeme
Qualitätssicherung: Quality Gates, Prozessrückkoppelung
Abnahme: Abnahmeverfahren. Abnahmedokumentation
Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54800BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 7.4.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

H54800BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 13.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum

Sie haben schon von agiler Softwareentwicklung gehört und möchten gerne wissen, um was es dabei geht? Sie möchten Projektmanagement betreiben, doch die reguläre Art ist Ihnen zu umfangreich? Sie möchten den für Ihr Unternehmen optimalen Weg zur Softwareentwicklung herausfinden?
Dieser Kurs begleitet Sie durch die Welt der agilen Softwareentwicklung am Beispiel von Scrum und dessen Verbindung zum agilen Projektmanagement. Sie werden eine Reihe von Verfahren und Methoden kennenlernen, die sich im Rahmen von agiler Softwareentwicklung, aber auch bei herkömmlichen Projektmanagement anwenden lassen. Ziel ist nicht das Wissen der Theorie, sondern die Erkenntnis der Flexibilität, um agiles Projektmanagement erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können.
– Agile Softwareentwicklung: Begriffe und Methoden
– Definition von Scrum, dem Scrum Flow und den Rollen in Scrum
– Scrum-Meetings (Daily Scrum, Sprint Planning 1 und 2, Sprint Retrospective, Sprint Review)
– Die Auswirkung von Scrum auf Team-Zusammenhalt, Interaktion mit Vorgesetzten und Kunden, gemeinsame Planung und transparente Umsetzung von Aufgaben
– Agiler Werkzeugkasten (Praktiken und Methoden)
– Agiles Projektmanagement: Rolle des Projektleiters, Meilensteine, Stakeholder, Aufgabenplanung und Fortschrittsvisualisierung

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

G54850BU 40,00 Ustd. 365,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 19.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

H54850BU 40,00 Ustd. 365,– €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 17.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

Bitte beachten Sie auch die Projektmanagement-Kurse auf Seite 62f.

Mobile Geräte, App-Entwicklung

Programmieren mit Eclipse

Eclipse erfreut sich einer wachsenden Beliebtheit und gehört zu den meistgenutzten Entwicklungsumgebungen für Java. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass zahlreiche Plug-Ins verfügbar sind und Eclipse auch in vielen Variationen für die unterschiedlichsten Einsatzbereiche verfügbar ist:
– Download und Installation
– Aufsetzen eines Java-Projektes
– Einführung in die Arbeit mit Eclipse am Beispiel des Projektes
– Ausführung und Debugging
– Ausblick auf die Mobile-Entwicklung mit Eclipse

G54900 15,00 Ustd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 7.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Marco Preiss

Einführung in Android

Android ist das meist genutzte Betriebssystem für Smartphones. Das auf Linux basierende, offene System wird von nahezu allen großen Herstellern auf ihren Geräten verwendet. Ziel dieses Kurses ist die Entwicklung einer eigenen App (Android-Applikation).
– Vorbereitung und Werkzeuge (Android Developer Tools)
– Die Gerätevielfalt und ihre Besonderheiten
– Aufsetzen eines Android-Projektes
– Ein-/Ausgabe
– Text- und Grafikdarstellung
– Daten speichern
– Eine Internetverbindung aufbauen
– Ausführung auf einem Smartphone
– Der AVD-Manager (Ausführung auf einem Emulator)

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Java sind erforderlich, Eclipse-Kenntnisse sind von Vorteil.

G54950 45,00 Ustd. 545,– €
3 Wochenenden, ab 21.3.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Marco Preiss

Die dritte Dimension (OpenGL)

3D Darstellungen sind in Filmen, Spielen, Werbung, Forschung und Entwicklung und vielen Bereichen der Industrie nicht mehr wegzudenken.
Aufgrund der rasant fortschreitenden Entwicklung im Smartphone-Bereich kommt auch dort immer häufiger 3D-Grafik zum Einsatz. OpenGL ist eine Bibliothek, die die Darstellung komplexer 3D-Szenen in Echtzeit ermöglicht.
– Mathematische Grundlagen
– Grundbegriffe der 3D-Programmierung
– Die Render-Pipeline
– Aufsetzen eines 3D Android-Projektes
– 3D-Objekte erstellen und importieren
– Den Objekten ein Aussehen geben – Texturen
– Die Objekte ins rechte Licht rücken – Beleuchtung
– Rendern (Darstellen) der Szene
– Performance – Optimierungen

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Java sind erforderlich. Kenntnisse in Linearer Algebra sind von Vorteil.

G54960 15,00 Ustd. 185,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Marco Preiss

Programmieren

Programmieren in C/C++ (Grundlagen)

Die Programmiersprache C eignet sich hervorragend als Einstieg in die am meisten verbreiteten modernen Sprachen (z.B. C++, Java, C#, usw.). Entscheidende Vorteile sind der geringe Umfang an Sprachelementen, die schnelle Laufzeit, Unterstützung modularer Programme, sowie die gute Portabilität. Mit vielen einfachen Beispielen bringen wir Ihnen die Syntax der Sprache C nahe.
Inhalte:
– Strukturierung des Quellcodes und die Einhaltung der bestehenden Standards
– Datentypen
– Kontrollstrukturen
– Ein-Ausgaben
– Operatoren
– Funktionen
– Modularität

Vorkenntnisse: Erste Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

G55220 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 21.2.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

Programmieren mit C++ (Aufbau)

C++ ist eine solide Basis für konsequente und saubere Programmierung. Die Objektorientierung bietet breiten Raum für elegantes Softwaredesign. Vererbungshierarchien fördern die Wiederverwendbarkeit von Codefragmenten oder gar ganzen Programmen. Erst mit objektorientierten Sprachen wie C++ wurden Programme wirklich wartbar und administrierbar.
Dieser Kurs bietet Ihnen die ganze Palette, angefangen von der Objektorientierung bis hin zu Designfragen. Viele praxisbezogene Beispiele runden den Kurs ab.
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Programmieren mit C/C++ – Grundlagen(siehe oben) bzw. Grundkenntnisse einer höheren Programmiersprache!

G55230 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 14.3.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

Programmieren mit PHP

Mit Hilfe eines HTML-Editors statische Webseiten mit ein paar Bildern und Frames zu erstellen, ist heutzutage ziemlich einfach. Um aber dynamische Seiten mit Datenbank-Anbindung zu realisieren, benötigt man eine starke Technologie, die zuverlässig, sicher und strukturiert ist. Diese Technologie bietet PHP. PHP (PHP Hypertext Preprocessor) ist eine sehr beliebte, quell-offene Programmiersprache für Internet-Anwendungen, die den kompletten objektorientierten Ansatz unterstützt.

– Überblick über wichtige Features der Programmiersprache PHP
– HTML Formulare
– Das relationale Datenbanksystem MySQL
– Kurze Einführung in SQL

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in HTML und Grundlagen der Programmierung (siehe oben z.B. Kurs »Programmieren mit C/C++«)

G55240 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 25.4.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

Programmieren mit Java
Grundlagen

Java ist eine einfache, objektorientierte, sichere, architekturunabhängige und sehr leistungsstarke Programmiersprache. In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen Grundlagen von Java kennen und anwenden:

1. Syntax von Java
– Die Installation und die Werkzeuge des JDK
– Der Aufbau von Java-Applikationen
– Primitive Datentypen
– Binäre, logische und arithmetische Operationen
– Kontrollanweisungen

2. Objektorientierte Programmierung
– Basisklassen, abgeleitete Klassen, finale Klassen
– Abstrakte Klassen und Interfaces
– Pakete und der Import von Klassen
– Ausnahmebehandlung
– Generics

3. Java Plattform (wichtige Java-Klassen und Frameworks)
– Wrapperklassen
– Strings, StringBuffer
– Klassen zur Objektverwaltung
– Ein-/ Ausgabebausteine

Vorkenntnisse: Grundlagen der Programmierung. C oder C++-Kenntnisse sind sinnvoll

G55250 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 4.7.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

Programmieren mit Java
Aufbau

Aufbauend auf den Grundlagenkurs werden folgende Themen behandelt:
– Parallele Programmierung in Java
– Netzwerkprogrammierung
– Verteilte Verarbeitung in Java (remote method invocation)
– Java Servlets
– Java Database Connectivity
– eine kurze Einführung in Enterprise Java Beans

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Java-Grundlagen (siehe oben) oder vergleichbare Fortgeschrittenen-Kenntnisse

G55260 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 24.1.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

H55261 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden, ab 19.9.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

Programmieren mit VISUAL BASIC.NET

Visual Basic von Microsoft ist eine weit verbreitete Programmiersprache mit der sich eigenständige Windowsanwendungen programmieren lassen. Der Kurs bietet eine Einführung in die Programmierung.
– Visual Basic und .NET
– Grundlegende Sprachstrukturen
– Kontrollstrukturen und Schleifen
– Prozeduren und Funktionen
– Fehlerbehandlung
– objektorientierte Programmierung

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

F55270 30,00 Ustd. 350,– €
2 Wochenenden ab 6.12.2013
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00- 17:00 Uhr
Eberhard Kaefer

G55270 30,00 Ustd. 320,– €
2 Wochenenden ab 28.2.2014
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00- 17:00 Uhr
Eberhard Kaefer

Musik digital

Musik-Apps am iPad entdecken

Der Tablet-PC von Apple ist in der Musikbranche längst etabliert. Neben neuen künstlerischen Möglichkeiten, Klänge per Touchscreen zu steuern, finden sich auch herkömmliche Instrumente und Sequencer als mobile Anwendungen zum kreativen Produzieren von Sounds und Songs wieder.
Es gibt sehr leistungsfähige Apps für Musiker: Apple »GarageBand«, »NanoStudio« von Blip, Interactive oder Intua »BeatMaker«. Auch Synthesizer-Apps wie der Korg »iPolysix« bieten sich zum Produzieren kompletter Tracks aus Drums, Bass und weiteren Instrumenten an. Dieser Crashkurs zeigt im Überblick, wie man mit welcher der zahlreichen iOS-App eigene Ideen finden und verwirklichen kann. Es gibt Soundware zum Probieren und zahlreiche Praxistipps. Wer aktiv mitmachen möchte, bringt natürlich sein iPad und Kopfhörer mit.
Matthias Sauer arbeitet journalistisch seit über 20 Jahren für Magazine wie KEYS oder Tastenwelt. Er produziert Klänge und Songs für Yamaha und Korg Japan sowie für seine eigene Firma app-sound.com.

G56050 4,00 Ustd. 45,– €
1 Abend, 21.3.2014
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr
Dr. Matthias Sauer

Musikmachen mit der App »GarageBand«

Wer Musik auf dem iPad produzieren möchte, findet vor allem mit Apple »GarageBand« eine sehr vielseitige und klanglich beeindruckende App. In diesem Kurs lernen Einsteiger alle wichtigen Features von GarageBand sowie verschiedene Arbeitsweisen – von der Idee bis zum Song – kennen.
Nach einer umfassenden Einführung in die App geht es darum, selber Songs beziehungsweise Playbacks in verschiedenen Musikstilen (Pop, Dance, Blues, etc.) zu arrangieren. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie wichtige Schritte wie Beat-Programming, Mischen oder das Erstellen eines Songablaufs kennen.
Vorgestellt werden auch die großen Brüder »GarageBand« und »Logic« für Mac OS X und die Möglichkeiten, die auf dem iPad erstellten Songs am Computer im Detail auszuarbeiten. Bitte iPad und Kopfhörer mitbringen sowie die kostengünstige Software »GarageBand« zuvor im AppStore erwerben.
Matthias Sauer arbeitet journalistisch seit über 20 Jahren für Magazine wie KEYS oder Tastenwelt. Er produziert Klänge und Songs für Yamaha und Korg Japan sowie für seine eigene Firma app-sound.com.

G56100 8,00 Ustd. 85,– €
1 Samstag, 22.3.2014
10:00 – 17:00 Uhr, Der Kurs beinhaltet eine einstündige Mittagspause
Dr. Matthias Sauer

Audio-Bearbeitung
Grundlagen

Mit der Freeware »Audacity« findet sich ein digitaler Audio-Editor für Windows, Mac und Linux.
Dieser dreistündige Kurs stellt die wichtigsten Funktionen dieses leistungsfähigen Programms vor. Sie werden Audio-Dateien bearbeiten, Musikstücke schneiden, mehrere Spuren mischen und Effekte verwenden. Wer Laptop, Maus und Kopfhörer besitzt, bringt das Equipment mit und installiert zuvor die aktuelle Version der Software.
Matthias Sauer arbeitet journalistisch seit über 20 Jahren für Magazine wie KEYS oder Tastenwelt. Er produziert Klänge und Songs für Yamaha und Korg Japan sowie für seine eigene Firma app-sound.com.

G56400 4,00 Ustd. 45,– €
1 Samstag, 3.5.2014
13:00 – 16:15 Uhr
Dr. Matthias Sauer

Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Musik- Angebote im Fachbereich Kultur ab Seite 42.

Grundbildung

Grundbildung für Deutsche

Lesen und Schreiben lernen

Seit der Level-One-(leo)Studie 2011 lässt sich die Zahl der funktionalen Analphabeten erstmals mit einer aussagekräftigen Zahl beziffern: 7,5 Millionen Menschen in Deutschland haben große Schwierigkeiten mit den Anforderungen die im alltäglichen Schriftsprachgebrauch auf sie zukommen zurechtzukommen. Doch trotz der alarmierenden Zahlen fehlt es an breiter Öffentlichkeit und an umfassenden Förderkonzepten. Als Volkshochschule sehen wir uns hier in der Verantwortung. Wir bieten Kurse, in denen das Schreiben und Lesen neu gelernt oder wieder aufgefrischt werden kann. Die Beratung erfolgt anonym und unverbindlich bei Herrn Damke, Telefon (06 11) 98 89-149.
Leider finden die Betroffenen meist keine geeigneten Möglichkeiten, sich die fehlenden Kenntnisse anzueignen oder sie trauen sich nicht, danach zu fragen. Deshalb bitten wir Sie, weisen Sie im Freundes-, Bekannten- oder KollegInnenkreis auf dieses Lernangebot der vhs Wiesbaden hin.
Wenn Sie sich für das Thema interessieren und gerne mehr erfahren, vielleicht auch praktische Hilfestellung erhalten möchten, wir bieten auch regelmäßig Workshops zum Thema an:

Funktionale Analphabeten erkennen, ansprechen, vermitteln, begleiten

Sensibilisierungs- und Trainingsangebote für Beschäftigte in sozialen Einrichtungen, Wohlfahrtsverbänden, in Unternehmen und alle Interessierte.
Die Veranstaltungen wollen Menschen in verschiedenen Funktionen (Beratende, Kolleg/innen, Vorgesetzte) die Möglichkeit geben, sich näher über die Problemlage zu informieren, um den Betroffenen zu helfen, diese anzusprechen und auf entsprechende Angebote der vhs hinzuweisen.
Sie erhalten hier Hintergrundinformationen zu Analphabetismus in Deutschland (Ursachen, Erscheinungsformen, Größenordnung), hilfreiche Praxistipps, wie Sie Betroffene besser erkennen, ansprechen, vermitteln und begleiten können und die Gelegenheit mit Lernenden und Lehrenden aus der Alphabetisierung direkt über Ursachen, Folgen und Erfahrungen mit dem Analphabetismus und über die Erfahrungen mit der zweiten Chance zur Alphabetisierung zu sprechen.
Diese Fortbildungen sind auch als Inhouse-Training möglich.

Fragen Sie uns nach den Fortbildungsterminen! Gerne nehmen wir Sie in eine Interessentenliste auf.
Referentin/Trainerin: Elfriede Haller, Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V.

Probleme mit Lesen und Schreiben? Lernen Sie Schreiben!

Lesen und Schreiben (für Deutsche)
G61010 ab 4.2.2014
Di + Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Elke Boger

Lesen und Schreiben (für Deutsche)
G61011 ab 3.2.2014
Mo, Mi, Fr 16:30 – 18:00 Uhr
Joachim Peter Uebel

Lesen und Schreiben (für Deutsche)
G61012 ab 23.4.2014
Mo, Mi, Fr 16:30 – 18:00 Uhr
Joachim Peter Uebel

Rufen Sie uns an!
Lesen und Schreiben:
Karl Damke,
Telefon (06 11) 98 89-149
Schulabschlüsse:
Stefan Zimmermann,
Telefon (06 11) 98 89-153

Karl Damke
Leitung Bereich Deutsch als Muttersprache (Deutsch für Deutsche, Alphabetisierung)
Telefon: (0611) 9889-149
E-Mail: kdamke@vhs-wiesbaden.de

Stefan Zimmermann
Leitung Bereich Schulabschlüsse
Telefon: (0611) 98 89-153
E-Mail: szimmermann@vhs-wiesbaden.de

Schulabschlüsse

Vor der Anmeldung zu den Schulabschlusskursen sind die Teilnahme an einem Test sowie ein persönliches Gespräch obligatorisch. Die Testtermine und weitere Infos erfahren Sie unter (06 11) 98 89-153. Diese Kurse sind nicht ermäßigbar, Ratenzahlung ist möglich. Regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend.

Hauptschulabschluss

Vorbereitung auf die externe Prüfung zur Erlangung des mittleren Bildungsabschlusses
In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Unterrichtsfächer sind Deutsch, Mathematik, Politik & Wirtschaft, Biologie und Erstellung einer Projektarbeit.
Der Hauptabschluss ist nach AZAV zertifiziert und kann mit Bildungsgutschein besucht werden. Dann erweitert sich der Stundenumfang auf 300 UStd. und weitere Wochentage!
G51960 200,00 Ustd. 760,– €
54 Vormittage, ab 29.4.2014, Di + Do, 8:15 – 11:30 Uhr

H51960 200,00 Ustd. 760,– €
54 Vormittage, ab 28.10.2014, Di + Do, 8:15 – 11:30 Uhr

Mittlerer Bildungsabschluss

Vorbereitung auf die externe Prüfung zur Erlangung des mittleren Bildungsabschlusses (Realschulabschluss)
In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Unterrichtsfächer sind: Deutsch, Mathematik, Biologie, Gesellschaftslehre, Englisch.
H51970 1650,– €
ab 22.9.2014, Mo, Mi und Fr, 8:15 – 13:15 Uhr

Mathematik

Kopfrechnen

Historische Methoden und ihre Leichtigkeit durch philosophische Hintergründe
Anfänger und Fortgeschrittene
Einfache Prinzipien, die den Umgang mit Zahlen in neuem Licht erscheinen lassen stehen im Zentrum des Wochenendes. Interessant wird sein, Bezüge zu anderen Wissenschaften zu entdecken. Bestechend durch die Einfachheit der Verknüpfungswege wird auch der ästhetische Aspekt der Mathematik behandelt. Die Auswirkung auf das Rechnen ist geprägt von Freude und Erleichterung. Besonders beim Kopfrechnen erwartet Sie eine ungeahnte Leichtigkeit. Nutzen Sie die Gelegenheit, Mathematik mal von einer ungewohnten Perspektive aus kennen zu lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieses Angebot wendet sich an alle Interessierten.
Bitte mitbringen: Papier / Heft und Buntstifte.
G20544 35,– €
1 Samstag, ab 17.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Elisabeth H. Freund

Sprachtraining an der vhs

In der Sprachabteilung der vhs finden Sie eine Vielzahl von Angeboten zum Sprachenlernen für Erwachsene. Lebensnahe Inhalte werden Ihnen effektiv und praxisbezogen vermittelt. Durch Professionalität, ständige Fortbildung und ganzheitliche Unterrichtsmethoden sichern wir Ihren Lernerfolg … und wenn Sie für Ihren persönlichen Bedarf kein Angebot finden, dann »schneidern« wir Ihnen gerne Ihr persönliches Individualtraining. Fragen Sie uns!

Firmenseminare
Die vhs Wiesbaden ist seit vielen Jahren eine erfahrene Anbieterin von firmeninternen Sprachtrainings. Die Sprachtrainings werden direkt auf ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten, d.h., Sie bestimmen die Trainingsinhalte, Gruppengrößen und Trainingszeiten.
Ihre Ansprechpartnerin:
Anja C. Weber, Telefon (06 11) 98 89-143,
E-Mail: acweber@vhs-wiesbaden.de

Anja Caroline Weber
Fachbereichsleiterin Sprachen

Anne Juliane Alke
Programmbereichsleiterin Fremdsprachen

Karl Christian Damke
Programmbereichsleiter Fremdsprachen, DaM

Sprachen

Altgriechisch	121
Arabisch	121
Bosnisch	125
Bulgarisch	121
Chinesisch	122
Dänisch	123
Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache, Integrationskurse	102
Deutsch als Muttersprache	100
Englisch	107
Finnisch	123
Französisch	113
Griechisch	123
Hebräisch	123
Hindi	124
Isländisch	124
Italienisch	116
Japanisch	124
Koreanisch	125
Kroatisch	125
Latein	125
Niederländisch	126
Norwegisch	126
Persisch	126
Polnisch	127
Portugiesisch/Brasilianisch	127
Russisch	128
Schwedisch	129
Serbisch	125
Spanisch	118
Swahili	129
Thai	129
Tschechisch	130
Türkisch	130
Ungarisch	130

Weiterbildungen und Lehrkräftequalifizierung Sprachen

Zusatzqualifizierungen DaZ	130
Alphabetisierung DaZ	131
EUROLTA	131
EPQ	132
Kommunikative Spiele	132

Weitere Angebote

Alphabetisierung	96, 102
Bildungsurlaub Sprachen	111, 115, 118, 120
Einbürgerungstest	100
Firmentraining	97
Gebärdensprache	102
Kommunikationstraining	100
Lesen und Schreiben lernen	96, 102
Sprachprüfungen	100
Tandem Deutsch-International	127

Geschäftszeiten Fachbereich Sprachen
Montag, Dienstag,
Donnerstag: 15:00 – 17:30 Uhr
Mittwoch: 9:00 – 12:00 Uhr

Hinweise zur **Sprachberatung** finden Sie auf der nächsten Seite.

Sprachen
Hinweise

Sprachberatung
Language counseling · Lısan Danışma · Conseil d'orientation · Consejo de orientacion · Информация о курсах

Persönliche Sprachberatung: Gebäude A, 3.OG, Zi. A-315

Deutsch, Gebärdensprache, Grundbildung
Montag, Donnerstag: 15:00 Uhr – 17:30 Uhr
Mittwoch 9:00 – 12:00 Uhr
Es beraten Sie: Michaela Brinitzer, Mirna Emersic, Dr. Olga Funke, Natalia Ivanova, Christiane Rossi, Britta Weber

Fremdsprachen
Dienstag 16:00 – 19:00 Uhr
Telefonisch (nur Fremdsprachen): (06 11) 98 89-136
E-Mail: sprachberatung@vhs-wiesbaden.de
Es beraten Sie:
Marie-Thérèse Walz-Damideaux, Anne Sadeghpour

Bitte machen Sie vorbereitend zu einem Beratungskontakt einen **Einstufungstest** unter www.vhs-wiesbaden.de und bringen/senden Sie das Ergebnis mit.
Achtung: Die Sprachberatung ist vom 23.12.2013 bis 7.1.2014 geschlossen.

Ihr Sprachenteam

Anja Caroline Weber
Fachbereichsleiterin Sprachen
Telefon (06 11) 98 89-143
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: acweber@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-312
zuständig für
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Lehrkräftefortbildung, Firmentraining

Anne Juliane Alke
Programmbereichsleiterin Fremdsprachen
Telefon (06 11) 98 89-148
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: ajalke@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-301
zuständig für
Bulgarisch, Französisch, Italienisch, Kroatisch, Latein, Niederländisch, Norwegisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Spanisch, Russisch, Schwedisch, Swahili, Thai, Tschechisch, Türkisch und Ungarisch.

Karl Christian Damke
Programmbereichsleiter Fremdsprachen, DaM
Telefon (06 11) 98 89-149
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: kdamke@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-301
zuständig für
Deutsch als Muttersprache (Alphabetisierung, Deutsch für Deutsche, Gebärdensprache), Altgriechisch, Arabisch, Chinesisch, Dänisch, Englisch, Finnisch, Griechisch, Hebräisch, Hindi, Isländisch, Japanisch und Koreanisch.

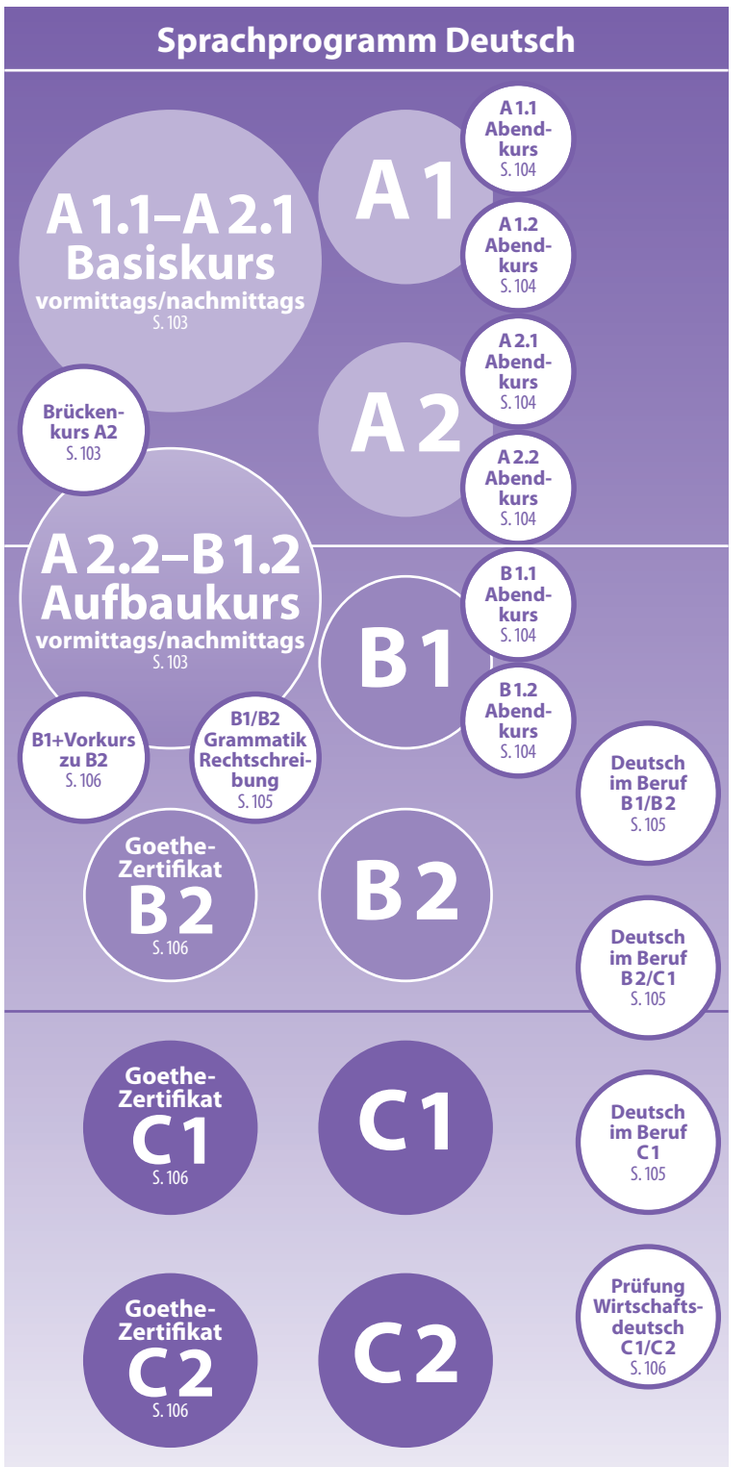
Beate Jung-Stöckle
Pädagogische Mitarbeiterin Integrationskurse (hier Vertretung der FB-Leitung), TestDaF, Deutschprüfungen, Einbürgerungstests
Sprechzeiten:
mo, mi, do 8.30 – 12.00 Uhr
mo, di, do 16.00 – 18.00 Uhr
Telefon (06 11) 98 89-144
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail:
bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-314

Gabriele Nisius
Pädagogische Mitarbeiterin Geschäftsführung Tandem
Telefon (06 11) 98 89-113
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: gnisius@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-314

Michaela Maschlanka
Fachbereichsassistentin
Telefon (06 11) 98 89-134
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail:
mmaschlanka@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-311

Karin Schneider
Fachbereichsassistentin
Telefon (06 11) 98 89-135
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail:
kschneider@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-310

Um Ihnen eine Einschätzung Ihrer vorhandenen und der in unseren Kursen vermittelten Kenntnisse zu erleichtern, haben wir unsere Sprachkursangebote mit den entsprechenden Einstufungen (A1, A2, B1…) nach dem »Europäischen Referenzrahmen« für Sprachen gekennzeichnet. Sie finden diese Kennzeichnung immer im Kurstitel. **Übersichten zu den Fremdsprachen finden Sie im jeweiligen Programmteil.**



Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie…

…vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. **Prüfungen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Türkisch, Russisch.**

…Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben. **Prüfungen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Spanisch, Dänisch, Türkisch, Schwedisch.**

…die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen. **Prüfungen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Arabisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch.**

…längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist. **Prüfungen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Schwedisch, Türkisch, Spanisch.**

…längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen. **Prüfungen in Deutsch, Englisch und Türkisch.**

…gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden. **Prüfungen in Deutsch und Englisch.**

Sprachen
Kommunikationstraining, Prüfungen

Kommunikationstraining

Professionelle Pressearbeit
G60010 8,00 Ustd. 105,– €
1 Samstag, 29.3.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers
Nähere Informationen auf Seite 73

Besserer Stil, mehr Erfolg
Tipps für geschäftliche Texte
G60011 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 15.2.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers
Nähere Informationen auf Seite 73

Deutsch
für Alltag und Beruf
G61020 24,00 Ustd. 130,– €
12 ×, ab 5.2.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Monika Hoffmann
Nähere Informationen auf Seite 73

Stilsicher und lesenswert schreiben
Tipps für Texte in Berufsleben und Alltag
G60012 8,00 Ustd. 95,– €
1 Samstag, 15.3.2014
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers
Nähere Informationen auf Seite 73

Texten im Internet
40,00 Ustd. 325,– €
Nähere Informationen auf Seite 73
G60015BU
Bildungsurlaub
1 Woche ab 19.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

I60015BU
Bildungsurlaub
1 Woche ab 19.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Armin Gemmer

Moderation
von Projektsitzungen, Besprechungen, Teamsitzungen
G60018 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 2.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 3.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler
Nähere Informationen auf Seite 73

Effektiv Präsentieren und Vortragen
G60019 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 11.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann
Nähere Informationen Seite 74

Sprachprüfungen und Einbürgerungstests

Die vhs Wiesbaden ist **das** Prüfungszentrum der Region, hier können Sie zahlreiche international anerkannte Prüfungen ablegen. Vorbereitungskurse finden Sie auf den folgenden Seiten und online. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Europäische Sprachenzertifikate telc A1–C1

telc LANGUAGE TESTS

Prüfungsgebühr: € 150,–

	Prüfung	Anmeldeschluss
telc English A2-B1		
G79017	21.6.2014	15.5.2014
telc Englisch B2 (€ 170,–)		
G79018	21.6.2014	15.5.2014
telc Español B1		
G79015	21.6.2014	15.5.2014
telc Français B1		
G79010	21.6.2014	15.5.2014
telc Italiano B1		
G79013	21.6.2014	15.5.2014
telc Português B1		
G79012	21.6.2014	15.5.2014
telc Russisch B1		
G79020	21.6.2014	15.5.2014
telc Türkçe B1		
G79021	21.6.2014	15.5.2014

A1, A2, B2 und C1-Prüfungen sowie **andere Sprachen auf Anfrage** zum obigen Termin. Nähere Auskünfte dazu erhalten Sie im Fachbereich.

Cambridge-Zertifikate

	Prüfung	Anmeldeschluss
FCE, First Certificate in English, B2		
Prüfungsgebühr: € 180,–		
G79051	17.5.2014	27.3.2014
CAE, Certificate in Advanced English, C1		
Prüfungsgebühr: € 190,–		
G79052	24.5.2014	3.4.2014
CPE, Certificate of Proficiency in English, C2		
Prüfungsgebühr: € 200,–		
G79053	10.5.2014	27.3.2014
BEC, Business English Certificate Higher, C1		
Prüfungsgebühr: € 190,–		
G79055	3.6.2014	24.4.2014

Schwedisch-Zertifikate

Prüfungsgebühr: € 170,–

	Prüfung	Anmeldeschluss
SWEDEX A2		
G79040	29.3.2014	24.2.2014
SWEDEX B1		
G79041	29.3.2014	24.2.2014

Deutsch-Zertifikate

telc Deutsch B1
Prüfungsgebühr: € 150,–

	Prüfung	Anmeldeschluss
G79022	25.1.2014	17.12.2013
G79023	22.3.2014	12. 2.2014
G79024	10.5.2014	2. 4.2014
G79025	8.6.2014	7. 5.2014

A1 und A2 Prüfungen sowie der **Deutsch-Test für Zuwanderer A2–B1 (DTZ)** werden an den gleichen Terminen durchgeführt. Nähere Auskünfte dazu erhalten Sie im Fachbereich.

Goethe-Zertifikat B2
Prüfungsgebühr: € 170,–

	Prüfung	Anmeldeschluss
G79027	25.1.2014	17.12.2013
G79028	22.3.2014	12. 2.2014
G79029	10.5.2014	2. 4.2014
G79030	8.6.2014	7. 5.2014

Goethe-Zertifikat C1
Prüfungsgebühr: € 190,–

	Prüfung	Anmeldeschluss
E79028	22.3.2014	12.2.2014
E790281	8.6.2014	7.5.2014

Goethe-Zertifikat C2
Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)
Prüfungsgebühr: € 220,–
Nähere Informationen zur Prüfung finden Sie auf Seite 106; Termine erhalten Sie im Kurs oder im Fachbereich.

Prüfung Wirtschaftsdeutsch International (PWD) C1–C2
Nähere Informationen zur Prüfung finden Sie auf Seite 106; Termine erhalten Sie im Kurs oder im Fachbereich.

TestDaF
Prüfungsgebühr: € 175,–
Anmeldung zur Prüfung nur beim TestDaF-Institut unter www.testdaf.de.

Prüfung	Anmeldezeitraum
13.2.2014	siehe www.testdaf.de
11.6.2014	siehe www.testdaf.de

Einbürgerungstest

Prüfungsgebühr: € 25,–

	Prüfung	Anmeldeschluss
G79080	29.1.2014	16.12.2013
G79081	26.3.2014	10. 2.2014
G79082	14.5.2014	31. 3.2014
H79080	16.7.2014	2. 6.2014

Wichtig: Nur persönliche Anmeldung möglich. Bitte bei der Anmeldung Pass oder Ausweis vorlegen. Weitere Termine in Vorbereitung!

Alle Prüfungsgebühren: Stand 11/2013

Achtung:
Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen
Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Rücktritt vor Anmeldeschluss ist gegen Entrichtung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,– möglich. Danach gelten bei Rücktritt die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisation (z.B. telc, Goethe-Institut, SWEDEX).
Anmeldeschluss: Die Termine können sich ändern. Bitte informieren Sie sich unter www.vhs-wiesbaden.de

Kommunikationstraining

Rhetorik im Beruf I –
Rhetorik – Dialog: Gespräche bewusst gestalten und Konfliktsituationen bewältigen
15,00 Ustd. 135,– €
Nähere Informationen auf Seite 74

F60020B
1 Wochenende
Fr, 6.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

G60020A
1 Wochenende
Fr, 14.2.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

G60020B
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

Rhetorik im Beruf II
Rhetorik – Monolog: Sicherheit in der persönlichen Wirkung
15,00 Ustd. 135,– €
Nähere Informationen auf Seite 74

F60021B
1 Wochenende
Fr, 13.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

G60021A
1 Wochenende
Fr, 28.2.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

G60021B
1 Wochenende
Fr, 11.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

Berufliche Kommunikation und Rhetorik
40,00 Ustd. 325,– €
Nähere Informationen auf Seite 74

G60023BU
Bildungsurlaub
1 Woche ab 7.4.2013
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Jürgen Henrici

H60023BU
Bildungsurlaub
1 Woche ab 27.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Jürgen Henrici

»Big Talk«!
Kommunikationstraining für Frauen
G50895 16,00 Ustd. 145,– €
1 Wochenende
Fr, 21.2.2014, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 22.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Regina Siepelmeyer
Nähere Informationen auf Seite 61

Faszinierend präsentieren
mit PowerPoint-Unterstützung
G60025 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 17.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.1.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch
Nähere Informationen auf Seite 75

Small Talk
oder das »Kleine Gespräch«
F60026 10,00 Ustd. 105,– €
1 Wochenende
Sa, 7.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr, Kurs findet nur noch am Samstag statt!
Eva Heymann
Nähere Informationen auf Seite 75

G60026 12,00 Ustd. 125,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 9:00 – 16:00 Uhr
Eva Heymann
Nähere Informationen auf Seite 75

Storytelling
Erfolgreich durch fesselnde Erzähltechnik
G60028 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 6.6.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann
Nähere Informationen auf Seite 75

Die Kunst des Verbalen Aikido
40,00 Ustd. 325,– €
Nähere Informationen auf Seite 75
G60028BU
Bildungsurlaub
1 Woche ab 12.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

H60028BU
Bildungsurlaub
1 Woche ab 17.11.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

Mehr Erfolg
durch Empathie und bessere Kommunikation im beruflichen Alltag
G60029BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 13.1.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ilse Eichler
Nähere Informationen auf Seite 75

Miteinander statt Gegeneinander
im Berufsalltag
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
G60030 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 7.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm
Nähere Informationen auf Seite 76

Emotional intelligent kommunizieren
im beruflichen Alltag
Einführung in die Klientenzentrierte Gesprächsführung
G60030BU 40,00 Ustd. 325,– €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 17.3..2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ilse Eichler
Nähere Informationen auf Seite 76

Diplomatische Gesprächsrhetorik
15,00 Ustd. 135,– €
Nähere Informationen auf Seite 76
F60031
1 Wochenende
Fr, 13.12.2013, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.12.2013, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

G60031
1 Wochenende
Fr, 23.5.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.5.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

Sprache und Ausdruck

Erfolgsfaktor Stimme im Beruf
40,00 Ustd. 325,– €
Nähere Informationen auf Seite 76
G60032BU
Bildungsurlaub
1 Woche ab 31.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

H60032BU
Bildungsurlaub
1 Woche ab 6.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

H60034BU
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.12.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

Erfolgsfaktor Stimme im Beruf
Aufbau- Workshop
15,00 Ustd. 135,– €
Nähere Informationen auf Seite 77
G60032
1 Wochenende
Fr, 17.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.1.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

G60034
1 Wochenende
Fr, 25.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

Gewaltfreie Kommunikation
Konfliktgespräche erfolgreich meistern
G82140 12,00 Ustd. 60,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Silke Trommler
Nähere Informationen auf Seite 141

Mit emotionaler Intelligenz verstehen lernen
Einführung in die Personzentrierte Kommunikation
G82130 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 22.2.2014
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler
Nähere Informationen auf Seite 141

Sprachen

Kommunikationstraining, Deutsche Gebärdensprache, Deutsch

Zeig, was Du kannst!
Die Außenwirkung
Rhetorik und Selbstsicherheit

Kinder und Jugendliche (10 – 13 Jahre)
G989230 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 14.6.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Jugendliche (ab 13 Jahren)
G989235 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 22.3.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 180

Zeig, was Du kannst!
Gestaltung eines Vortrags
Rhetorik und Selbstsicherheit

Kinder und Jugendliche (10 – 13 Jahre)
G989240 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 28.6.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Jugendliche (ab 13 Jahren)
G989245 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 29.3.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 180

Deutsche Gebärdensprache

Leitung: Karl C. Damke

Als **Gebärdensprache** bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem im Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden.
je 12 Abende, 24 Unterrichtstunden
Kursgebühr: 150,– €

Gebärdensprache 1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
G61211 ab 5.2.2014
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger

Gebärdensprache 2
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
22,00 Ustd. 137,50 €
G61212 ab 14.5.2014
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger

Gebärdensprache 3
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
G61213 ab 29.4.2014
Di, 17:45 – 19:15 Uhr
Mike Mack

Gebärdensprache 4
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
G61215 ab 16.1.2014
Do, 17:45 – 19:15 Uhr
Mike Mack

H61214 ab 9.9.2014
Di, 17:45 – 19:15 Uhr
Mike Mack

Bildungsurlaub Gebärdensprache
für Anfänger
in Vorbereitung!
Nähere Informationen
im Fachbereich
Sprachen.

Grundbildungskurse

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
Leitung: Anja C. Weber
Informationen
zur Sprachberatung Seite 98
Überblick
Deutschprogramm Seite 99

Lesen und Schreiben
Die Grundbildungskurse Lesen und Schreiben richten sich an Teilnehmende, die noch nicht oder nicht in der lateinischen Schrift alphabetisiert sind (Integrationskurs). Bitte lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen!
je 100 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 260,– €

Lesen und Schreiben, Stufe 1
Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)
G620010 ab 27.1.2014
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber
G620013 ab 28.4.2014
Mo, Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath, Dr. Olga Funke
H620010 ab 14.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 2
Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)
G620020 ab 24.2.2014
Mo, Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Natascha Mehlhorn, Christiane Rehor
G620021 ab 24.3.2014
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber
H620021 ab 7.7.2014
Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath, Dr. Olga Funke

Lesen und Schreiben, Stufe 3
Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)
G620030 ab 12.5.2014
Mo, Di, Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Natascha Mehlhorn, Christiane Rehor
G620031 ab 26.5.2014
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

Lesen und Schreiben, Stufe 4
Lehrbuch wird noch bekanntgegeben
G620042 ab 24.2.2014
Mo, 14:30 – 17:30 Uhr
Jacek Danowski

Lesen und Schreiben, Stufe 4
Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)
H620041 ab 28.7.2014
Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

Lesen und Schreiben, Stufe 5
Lehrbuch wird noch bekanntgegeben
G620050 ab 18.3.2014
Di, Mi, Do, 14:30 – 17:30 Uhr
Natascha Mehlhorn, Aglaja Beyes
G620051 ab 19.5.2014
Mo, 14:30 – 17:30 Uhr
Jacek Danowski

Lesen und Schreiben, Stufe 6
Schritte plus 1, L.4 – 7 (Hueber)
F620065 ab 13.1.2014
Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

Lesen und Schreiben, Stufe 6
Lehrbuch wird noch bekanntgegeben
G620060 ab 3.6.2014
Di, Mi, Do, 14:30 – 17:30 Uhr
Natascha Mehlhorn, Aglaja Beyes
H620061 ab 28.7.2014
Mo, 14:30 – 17:30 Uhr
Jacek Danowski

Lesen und Schreiben, Stufe 7
G620071 ab 4.3.2014
Di, Mi, Mo, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

Lesen und Schreiben, Stufe 8
Lehrbuch wird noch bekanntgegeben
G620080 ab 28.4.2014
Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

Lesen und Schreiben, Stufe 9
Schritte plus 3, L. 1 – 3 (Hueber)
G620092 ab 20.1.2014
Mo, Di, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz
G620093 ab 27.1.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 9
Lehrbuch wird noch bekanntgegeben.
G620094 ab 23.6.2014
Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

Lesen und Schreiben, Stufe 10
Schritte plus 3, L. 5 – 7 (Hueber)
G620100 ab 17.2.2014
Mo, Mi, Fr, 16:45 – 19:45 Uhr
Helmut Simon,
Helga Dorothée Scheffer
G620102 ab 10.3.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 10
Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.
G620103 ab 24.3.2014
Mo, Di, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

Lesen und Schreiben, Stufe 11
Schritte plus 4, L. 8 – 11 (Hueber)
G620110 ab 28.4.2014
Mo, Mi, Fr, 16:45 – 19:45 Uhr
Helmut Simon,
Helga Dorothée Scheffer

G620112 ab 28.4.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

Lesen und Schreiben, Stufe 11
Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.
G620113 ab 26.5.2014
Mo, Di, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

Lesen und Schreiben, Stufe 12
Schritte plus 4, L. 12 – 14 (Hueber)
G620121 ab 4.6.2014
Di, Mi, Do, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

H620121 ab 7.7.2014
Mo, Mi, Fr, 16:45 – 19:45 Uhr
Helmut Simon,
Helga Dorothée Scheffer

Lesen und Schreiben, Stufe 12
Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.
H620123 ab 28.7.2014
Mo, Di, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

Tagesintensivkurse A1 – B1

Intensivkurs Deutsch A1 – B1
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die in kurzer Zeit die deutsche Sprache erlernen möchten. Er wird in zwei Teilen (Basiskurs A1.1 - A2.1 und Aufbaukurs A2.2 - B1.2) durchgeführt und bereitet auf die Prüfung Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1 oder den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) A2 – B1 vor. Der Kurs dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden und ist als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Informationen hierzu erhalten Sie in unserer Sprachberatung (S. 98).
Bitte lassen Sie sich in der Sprachberatung einstufen, bevor Sie einen Kurs buchen, Einstufungstests finden Sie auch online unter www.vhs-wiesbaden.de.

Deutsch Intensiv Basiskurs A1.1 – A2.1
Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet und umfasst 3 Module à 100 Unterrrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A2. Bei Bedarf können Sie auch eine entsprechende Prüfung ablegen. Sprachberatung erforderlich!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet.
Aussichten A1.1 (Klett)
Aussichten A1.2 (Klett)
Aussichten A2.1 (Klett)
300 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 762,– €
G62113 ab 3.2.2014
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

G62114 ab 10.2.2014
Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Eva Farkas-Störmer, Christoph Oho

G62115 ab 10.2.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Ulf Wetter, Zana Helena Zuljevic

G62116 ab 17.3.2014
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Mirna Emersic, Carmen Bopp

G62117 ab 24.3.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ana Arambasic,
Thomas Renziehausen

G62118 ab 28.4.2014
Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

G62119 ab 12.5.2014
Mo, Di, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
Hildegard A. Uebel, Otto Breitkreuz

G62121 ab 12.5.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Roland Gschweng

G62122 ab 26.5.2014
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Roland Gschweng, Ana Arambasic

G62124 ab 9.6.2014
Di, Mi, Do, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Thomas Renziehausen,
Christiane Rehor

H62111 ab 7.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Heike Paul

H62112 ab 21.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

Deutsch Intensiv Brückenkurs A2
Sie können schon etwas Deutsch sprechen und schreiben, sind aber noch nicht bereit für den Aufbaukurs B1? Sie haben den Basiskurs schon besucht, aber noch nicht alles verstanden? Dann sind Sie richtig im Brückenkurs. Wir werden Wortschatz und grammatische Strukturen, Lese- und Hörverstehensstrategien, sowie Schreib- und Sprachfertigkeiten aus dem Basiskurs wiederholen, auffrischen und festigen. So können Sie sich im Aufbaukurs ganz sicher fühlen und das Prüfungsniveau B1 gut erreichen. Nach dem Brückenkurs ist auch die Teilnahme an der Prüfung telc Deutsch A2 möglich!
Dieser Kurs entspricht dem Modul 3 Integrationskurs. Teilnahme am Kurs nur nach Beratung! Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G62200 100,00 Ustd. 265,– €
ab 17.2.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux,
Eva Farkas-Störmer
H62200 ab 8.9.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux,
Eva Farkas-Störmer

Deutsch Intensiv Aufbaukurs A2.2 – B1.2
Dieser Kurs setzt den Basiskurs fort und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses können Sie die Prüfung Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 oder den Deutsch-Test für Zuwanderer A2 – B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Sprachberatung erforderlich!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferien unterrichtet.
Aussichten A2.2 (Klett)
Aussichten B1.1 (Klett)
Aussichten B1.2 (Klett)
300,00 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 762,– €
G62210 ab 8.1.2014
Mi, Do, Mo, Di, 14:00 – 18:00 Uhr
Roland Gschweng, Ana Arambasic

G62211 ab 6.1.2014
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Roland Gschweng

G62214 ab 3.2.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Thomas Renziehausen,
Christiane Rehor

G62215 ab 10.3.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Heike Paul

G62216 ab 17.3.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

G62219 ab 24.3.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Vera Seibel

G62220 ab 1.4.2014
Di, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Sandra Kroemer,
Monika Möller-Frorath,
Dr. Katharina Theml

G62221 ab 31.3.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux,
Eva Farkas-Störmer

G62222 ab 28.4.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Dr. Barbara Wenger, Jana Kananova

G62223 ab 12.5.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ute Schwärzel, Hans-Jürgen Hantschel

G62224 ab 9.6.2014
Di, Do, Fr, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

G62225 ab 16.6.2014
Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Ulf Wetter, Zana Helena Zuljevic

G62226 ab 23.6.2014
Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Eva Farkas-Störmer, Christoph Oho

H62211 ab 21.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Mirna Emersic, Carmen Bopp

Förderkurse A1 – B1

Intensivkurse mit langsamem Tempo

Diese Kurse führen in 3 Teilen (3 × 300 Unterrichtsstunden) zum Niveau B1 und sind als Integrationskurse anerkannt.
Der Förderkurs richtet sich an Teilnehmende, die schon länger in Deutschland leben, keine umfangreiche Schulbildung haben, aber mündlich auf Deutsch zurechtkommen, lange nicht mehr gelernt haben oder etwas langsamer lernen möchten. Bitte lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferien unterrichtet.
je 300 Unterrichtsstunden, Gebühr: 762,– €

Deutsch Intensiv 1 Förderkurs A1.1 – A1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden (Integrationskurs). Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A1.
Aussichten A1.1 (Klett)
Aussichten A1.2 (Klett)

G62312L ab 3.2.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Nisius, Wilga Hörichs

G62313L ab 23.6.2014
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

H62311L ab 3.11.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Michaela Brinitzer

Deutsch Intensiv 2 Förderkurs A2.1 – A2.2

Dieser Kurs setzt den Förderkurs Teil 1 fort und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden (Integrationskurs). Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A2.
Aussichten A2.1 (Klett)
Aussichten A2.2 (Klett)

G62321L ab 3.2.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Michaela Brinitzer

G62322L ab 23.6.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Nisius, Wilga Hörichs

Deutsch Intensiv 3 Förderkurs B1.1 – B1.2

Dieser Kurs setzt den Förderkurs Teil 2 fort und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden (Integrationskurs). Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1. Nach diesem Kurs können Sie die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer A2 – B1 (Integrationskurs) oder Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 ablegen.
Aussichten B1.1 (Klett)
Aussichten B1.2 (Klett)

G62331L ab 10.2.2014
Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

G62332L ab 10.6.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Michaela Brinitzer

Abendintensivkurse Deutsch A1 – B1

Der Abendintensivkurs wird in sechs Teilen durchgeführt und dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1 und können die Prüfung Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 oder den Deutsch-Test für Zuwanderer A2 – B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Sprachberatung erforderlich!
je 100 Unterrichtsstunden, Gebühr 295,– €

Deutsch 1, A1.1

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet (Modul 1 Integrationskurs).
Aussichten A1.1 (Klett)

G62511 ab 3.2.2014
Mo, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Sa, 9:30 – 12:30 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

G62512 ab 28.4.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

G62513 ab 3.6.2014
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

H62511 ab 25.8.2014
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Karl Christian Damke, Ana Arambasic

Deutsch 2, A1.2

Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet (Modul 2 Integrationskurs).
Aussichten A1.2 (Klett)

G62521 ab 13.1.2014
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Natalya Ivanova, Helga Dorothée Scheffer

G62522 ab 7.4.2014
Mo, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Sa, 9:30 – 12:30 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

H62521 ab 14.7.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

H62523 ab 26.8.2014
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

Deutsch 3, A2.1

Modul 3 Integrationskurs
Aussichten A2.1 (Klett)

G62531 ab 24.2.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

G62532 ab 24.3.2014
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Natalya Ivanova, Helga Dorothée Scheffer

H62531 ab 30.6.2014
Mo, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Sa, 9:30 – 12:30 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

Deutsch 4, A2.2

Modul 4 Integrationskurs
Aussichten A2.2 (Klett)

G62542 ab 13.1.2014
Di, Do, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Gabriele Seib-Hellemeier, Jacek Danowski

G62543 ab 24.2.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

G62544 ab 12.5.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

G62545 ab 9.6.2014
Do, Fr, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Natalya Ivanova, Helga Dorothée Scheffer

Deutsch 5, B1.1

Modul 5 Integrationskurs
Aussichten B1.1 (Klett)

G62551 ab 24.2.2014
Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Karl Christian Damke, Ana Arambasic

G62552 ab 10.3.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Claudia Dussy, Aglaja Beyes

G62553 ab 31.3.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Gabriele Seib-Hellemeier, Jacek Danowski

G62554 ab 12.5.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

H62551 ab 21.7.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

Deutsch 6, B1.2

Modul 6 Integrationskurs
Aussichten B1.2 (Klett)

G62562
ab 10.2.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

G62563 ab 11.3.2014
Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

G62564 ab 26.5.2014
Mo, Fr, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Karl Christian Damke, Ana Arambasic

G62565 ab 10.6.2014
Di, Do, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Claudia Dussy, Aglaja Beyes

G62566 ab 30.6.2014
Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Gabriele Seib-Hellemeier, Jacek Danowski

H62561 ab 11.8.2014
Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

Tandem Deutsch-International Kostenlos! Seite 127

Orientierungskurse

Orientierungskurse

Diese Kurse sind obligatorisch für Teilnehmende an Integrationskursen.
Themengebiete:
– Rechtsordnung (Staatsaufbau, Wahlrecht, Länder und Kommunen, Rechtsstaat, Sozialstaatsprinzip, Grundrechte, Pflichten der Einwohner)
– Geschichte (Entstehung und Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland)
– Kultur (Menschenbild, Zeitverständnis, Regelorientierung, religiöse Vielfalt)

Nähere Auskünfte dazu und weitere Kurstermine und Zeiten erhalten Sie in der Sprachberatung der vhs Wiesbaden.
je 60,00 Unterrichtsstunden, Gebühr: 160,– €

G62582 ab 27.1.2014
Mo, Mi, 9:00 – 13:00 Uhr
Helga Dorothée Scheffer

G62583 ab 4.2.2014
Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Chai-Stroux

G62584 ab 5.2.2014
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

G62586 ab 12.2.2014
Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

G62587 ab 26.3.2014
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

G62588 ab 28.3.2014
Fr, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

G62589 ab 29.4.2014
Do, Fr, Di, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Chai-Stroux

G62590 ab 21.5.2014
Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

G62592 ab 4.6.2014
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Chai-Stroux

G62593 ab 10.6.2014
Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Chai-Stroux

H62581 ab 9.7.2014
Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

H62582 ab 23.7.2014
Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
N. N.

H62584 ab 10.9.2014
Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

H62586 ab 23.9.2014
Di, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Chai-Stroux

Premium-Intensivkurse Deutsch im Beruf B1, B2, C1

Effektives Sprachtraining für schnellen Lernerfolg!

Kleingruppe, 50 Ustd. –
Kursgebühr: 495,– €
Mit nur 4 – 8 (!) leistungsorientierten Teilnehmenden in der Premium-Intensivgruppe erreichen Sie in kürzester Zeit einen maximalen Lernerfolg. Dieses Angebot ist besonders für Unternehmen geeignet, die ihre Mitarbeitenden in kürzester Zeit mit hoher sprachlicher Kompetenz qualifizieren möchten.

Premium-Intensivgruppe

Deutsch im Beruf B1/B2

In diesem Kurs werden die sprachlichen Kenntnisse durch intensive Übungen in den Bereichen Hör- und Leseverstehen, Textproduktion und Sprechen sowie grammatische Strukturen ausgebaut und vertieft. Darüber hinaus werden inhaltliche Schwerpunkte aus dem beruflichen Alltag gesetzt.
Eigene Themenwünsche werden berücksichtigt!
Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse entsprechend A2/B1 (Beratung!)

G62611 ab 23.5.2014
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Ute Schwärzel

H62611 ab 20.10.2014
Mo, 18:15 – 20:45 Uhr
Ute Schwärzel

Premium-Intensivgruppe

Deutsch im Beruf B2/C1

Themen sind u.a.: Formulierung adressatengerechter Geschäftsbriefe unterschiedlicher Art, z.B. Anfragen, Reklamationen, Aufträge, Bestätigungen. Aufbau von Berichten, Präsentationen und Kommunikationsübungen in unterschiedlichen Situationen des beruflichen Alltags.
Eigene Themenwünsche werden berücksichtigt!
Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse entsprechend B1/B2 (Beratung!)

G62612 ab 10.2.2014
Mo, 18:15 – 20:45 Uhr
Ute Schwärzel

H62612 ab 26.9.2014
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Ute Schwärzel

Premium-Intensivgruppe

Deutsch im Beruf C1

Themen sind u.a.: Formulierung adressatengerechter Geschäftsbriefe unterschiedlicher Art, z.B. Anfragen, Reklamationen, Aufträge, Bestätigungen. Aufbau von Berichten, Präsentationen und Kommunikationsübungen in unterschiedlichen Situationen des beruflichen Alltags. Detaillierte und angemessene schriftliche und mündliche Darstellung von komplexen Sachverhalten.
Eigene Themenwünsche werden berücksichtigt!
Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse entsprechend B2 (Beratung!)

F62614 ab 17.1.2014
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
Ute Schwärzel

G62614 ab 16.6.2014
Mo, 18:00 – 20:30 Uhr
Ute Schwärzel

Grammatik- und Rechtschreibtraining ab B1

Grammatik und Rechtschreibung

Kompakt B1/B2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon recht gut Deutsch sprechen können (Niveau B1), jedoch über wenig Kenntnisse im schriftlichen Deutsch verfügen, sich in der Grammatik sehr unsicher fühlen und Rechtschreibprobleme haben. Pro Termin wird ein zentrales Kapitel der deutschen Grammatik und Rechtschreibung erarbeitet. Spezielle Wünsche können am ersten Abend eingebracht werden. Sie sollten bereit sein, auch umfangreiche Hausaufgaben zu bearbeiten. Dieser Kurs kann auch parallel zu einem B2-Kurs besucht werden, besser jedoch in Vorbereitung darauf. (Beratung erforderlich!)
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
je 56,00 Ustd., Gebühr 230,– €

G62710 ab 9.4.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo

G62711 ab 20.8.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo

In Vorbereitung:

Kursangebote
Deutsch für Pflegekräfte
und **Deutsch für medizinische Fachkräfte,**
auf Wunsch mit Vorbereitung zu den Prüfungen telc Deutsch B1 – B2 Pflege oder telc Deutsch B2 –7C1 Medizin.
Die Kursformate können wir nach Ihren Wünschen (Blockformate, Kurszeiten etc.) ausrichten, besondere Bedarfe bei den Inhalten nehmen wir gerne auf!
Ansprechpartnerin: Anja C. Weber,
Tel: (06 11) 98 89-143, mail:
acweber@vhs-wiesbaden.de

Weiterführende Kurse B1+, B2, C1

Deutsch B1+ Neu!

Vorkurs zum Niveau B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau B1 bereits erreicht haben, sich aber noch nicht so sicher fühlen. Sie vertiefen und erweitern hier Ihre Sprachkenntnisse und können danach einen Kurs auf dem Niveau B2 besuchen (Beratung!).
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

G62810 44,00 Ustd. 128,– €
ab 11.2.2014
Di, 18:00 – 21:15 Uhr
Heike Paul

Tageskurse intensiv

Goethe-Zertifikat B2

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (B1) zum Niveau B2. Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 abgelegt werden. Beratung erforderlich!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht nach Absprache auch in den Ferien statt.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
je 300 Ustd. – Kursgebühr: 792,– €

G62811
ab 3.2.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Heike Paul

G62812 ab 3.3.2014
Do, Fr, Mo, 9:00 – 14:08 Uhr
N. N.

G62813 ab 2.6.2014
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 17:30 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Britta Weber

H62811 ab 21.7.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger

H62812 ab 29.9.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Heike Paul

Goethe-Zertifikat C1

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen (B2) zum Niveau C1. Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 abgelegt werden. Beratung erforderlich!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht nach Absprache auch in den Ferien statt.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
je 200 Ustd., Gebühr € 528,–

G62823 ab 3.3.2014
Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 17:30 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Britta Weber

G62825 ab 28.4.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger

G62826 ab 16.6.2014
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Heike Paul

H62822 ab 18.8.2014
Mo, Do, Fr, 9:00 – 14:10 Uhr
N. N.

Abendkurse kompakt

Goethe-Zertifikat B2 kompakt

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen (B1) in kürzester Zeit zum Niveau B2 (regelmäßige Hausaufgaben!). Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 abgelegt werden. (Beratung erforderlich!)
Aspekte 2, B2 (Klett/Langenscheidt)
je 102 Ustd., Gebühr € 295,–

G62830 ab 27.1.2014
Mo, Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Cornelia Braun

G62831
ab 10.3.2014
Mo, Di, Do, 18:00 – 21:15 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

G62833 ab 7.5.2014
Mi, Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Cornelia Braun

H62831 ab 25.8.2014
Mo, Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Antomo

Goethe-Zertifikat C1 kompakt

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen (B2) in kürzester Zeit zum Niveau C1 (regelmäßige Hausaufgaben!). Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 abgelegt werden. Beratung erforderlich!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht nach Absprache auch in den Ferien statt.
Aspekte 3, C1 (Klett/Langenscheidt)
je 121 Ustd., Gebühr € 350,–

F62834
ab 2.12.2013
Mo, Di, Do, 18:00 – 21:15 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

G62835 ab 31.3.2014
Mo, Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Antomo

G62836
ab 26.5.2014
Mo, Di, Do, 18:00 – 21:15 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

H62841 ab 25.8.2014
Mo, Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Cornelia Braun

Prüfung Wirtschaftsdeutsch (PWD)

Prüfung Wirtschaftsdeutsch International (PWD) C1 – C2

Das Diplom Wirtschaftsdeutsch International wird vom Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHK) verliehen.
Dieser Kurs wendet sich an Fach- und Führungskräfte, die Geschäftskontakte mit deutschsprachigen Ländern haben oder in einem deutschsprachigen Unternehmen arbeiten möchten und an Studierende der Wirtschaft, die ein Studium (z.B. BWL, VWL, International Management, MBA) in einem deutschsprachigen Land anstreben. Die Beherrschung der Fachsprache der Wirtschaft fördert Ihre berufliche Karriere, und das Diplom Wirtschaftsdeutsch International bestätigt Ihre sprachliche und fachliche Kompetenz auf hohem Niveau.
Fertigkeiten der mündlichen Kommunikation (wie z. B. Präsentationen, Besprechungen, Meetings, Verhandlungen, Kundengespräche) sowie der schriftlichen Kommunikation (z. B. Geschäftskorrespondenz, Bewerbungen) werden gezielt entwickelt und gefördert. Sie erwerben Fähigkeiten zum zielorientierten sprachlichen Handeln in Handlungsfeldern wie Management, Marketing, Auftragsabwicklung, Messebesuche u.v.m.
Prüfungsrelevante Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.
Ein Prüfungstermin ist direkt im Anschluss an den Kurs möglich, die Prüfung kann direkt an der vhs Wiesbaden abgelegt werden.
(6 – 10 TN)

G62870 48,00 Ustd. 398,– €
12 Abende, ab 11.2.2014
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz, Ulf Wetter

Weiterführende Kurse C2 mit Prüfungsvorbereitung

Goethe-Zertifikat C2

Großes Deutsches Sprachdiplom

Das Goethe-Zertifikat C2 Großes Deutsches Sprachdiplom ist der höchste und anspruchsvollste Nachweis von Deutschkenntnissen weltweit. Es wird an deutschen Hochschulen insbesondere auch für das Studium geisteswissenschaftlicher und verwandter Fächer als Zugangsberechtigung anerkannt.
Das Goethe-Zertifikat C2 GDS richtet sich an Lernende in Deutsch als Fremdsprache auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die große Mehrheit der Teilnehmenden legt die Prüfung aus beruflichen Gründen (z.B. Lehrberuf im In- und Ausland, Übersetzer, Dolmetscher) oder für den Erwerb der sprachlichen Hochschulzugangsberechtigung ab. Das Zertifikat bildet auch eine Grundvoraussetzung für Bewerber/innen in den deutschen öffentlichen Schuldienst, sofern ihre Studienabschlüsse in Deutschland durch die KMK anerkannt worden sind.
Der Kurs bereitet Sie durch die Simulation einzelner Prüfungsteile und das Training von Prüfungstechniken und -strategien effizient auf die Prüfung vor. Sie beinhaltet vier Module Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen, die Sie an der vhs Wiesbaden in zwei Modulen getrennt voneinander oder auch parallel vorbereiten können:
Modul 1 : Schreiben und Lesen
Modul 2 : Hören und Sprechen
Die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 GDS kann in 4 Modulen oder in Kombination abgelegt werden, die Einzelzeugnisse der vier Module entsprechen einem Gesamtzeugnis.
Die Prüfungstermine liegen im Anschluss an die Kurse.
Prüfungsrelevante Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.
je Modul 11 Abende, 44,00 Ustd.
(6 – 10 TN) 379,– €

Goethe-Zertifikat C2 GDS, Modul 1

G62880 ab 10.2.2014
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Goethe-Zertifikat C2 GDS, Modul 2

G62883 ab 12.2.2014
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Englisch
Informationen
zur Sprachberatung Seite 98
Leitung: Karl-Christian Damke

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Englischangebot! Wir haben uns bemüht alle Informationen in diesem Programm so klar und verständlich wie möglich zu gestalten. Sollten dennoch Fragen offen bleiben, freue ich mich sehr darauf Ihnen behilflich sein zu können. Da das geschriebene Wort doch hin und wieder an seine Grenzen stößt, stellen wir Ihnen in diesem Semester die Highlights und einige unserer Dozenten auf unserer Website www.vhs-wiesbaden.de in kurzen Videos vor. Schauen Sie doch mal rein!
Ihr Karl C. Damke

Vormittagskurse

Die Vormittagskurse finden einmal wöchentlich statt und dauern jeweils 90 Minuten. Sie eignen sich vor allem dann, wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum hinweg mit der Sprache beschäftigen wollen und es dabei auch ruhig etwas entspannter zugehen darf. Die Niveaus reichen hier von A1 bis hin zu B2, d.h. sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene kommen hier auf ihre Kosten.
Bitte denken Sie daran: Am meisten Spaß und Erfolg haben Sie in einem Kurs, der genau auf Ihrem Niveau liegt. Wir bieten Ihnen eine kostenlose Sprachberatung, in der sich unsere erfahrene Kursleiterin Frau Sadeghpour auf Sie freut und Ihnen dabei hilft, den bestmöglichen Kurs für Sie zu finden. Informationen dazu auf S. 98.
je 30 Ustd.: = 15 × 90 Min.
Kursgebühr: 95,– € (10 – 15 TN)

Allgemeinsprachliche Kurse

In diesen Kursen trainieren Sie alle vier Fertigkeiten (lesen, hören, schreiben und sprechen). Auch die Grammatik(-wiederholung) kommt dabei nicht zu kurz.

Englisch A1.2

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Next A1 (Hueber), ab L.6
G63050 ab 5.2.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr

Englisch A2.1

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie bereits die wichtigsten Grundlagen beherrschen und Ihre Kenntnisse umfassend ausbauen wollen. Dieser Kurs ist übrigens der einzige im Angebot, der am Mittag stattfindet.
Next A2.1 (Hueber) ab L.9
G63051 ab 4.2.2014
Di, 13:00 – 14:30 Uhr
Uta Will

Englisch A2.2

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie die Grundlagen beherrschen, z.B. zwei bis drei Jahre Englisch in der Schule gelernt haben und Ihr Englisch jetzt in Richtung routinierter Alltagstauglichkeit entwickeln wollen.
Next A2.2(Hueber) ab L.1
G63052 ab 7.2.2014
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Uta's Friday Morning Class A2/B1

Englischpraxis für leicht fortgeschrittene Lerner/innen. In diesem Kurs arbeiten Sie mit einer Ausgabe des Magazins Spotlight, sie lesen und besprechen aktuelle Artikel und Texte auf Ihrem Niveau, bereiten Themen, die Sie interessieren zu Hause vor und präsentieren sie im Unterricht. Welche Ausgabe Sie behandeln, entscheiden Sie am ersten Kurstag.
G63053 ab 7.2.2014
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Uta Will

Noels Tuesday Morning Class B1

für Wiedereinsteiger
Dieser Kurs passt zu Ihnen, wenn Sie Ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen, sich dabei thematisch hauptsächlich auf Konversation konzentrieren, die Grammatik aber nicht zu kurz kommen lassen wollen.
In conversation (Klett)
G63054 ab 4.2.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Englisch B1.1

Auf etwas fortgeschrittenem Niveau geht es in diesem Kurs weniger um Wiederholung und Auffrischung als in Noels Tuesday Morning Class, vielmehr um die gemeinsame Arbeit an neuen Themen und Grammatik.
Next B1/1 ab L.9
G63055 ab 7.2.2014
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

Aleksandra's Thursday Morning Class (B1/B2)

für Wiedereinsteiger
Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse weiter auffrischen? Auf fortgeschrittenem Niveau wollen wir Texte, Grammatik und allgemeine Konversation gemeinsam erarbeiten und ebenfalls eine leichte Lektüre lesen.
Next B1.2 (Hueber)
G63057 ab 6.2.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Aleksandra Elzbieta Wierzbicka

Englisch B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Dieser Kurs ist für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet, die weiter an Routine und Sicherheit gewinnen wollen.
Elements Extra Course (Hueber) ab L.11
G63058 ab 7.2.2014
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Konversationskurse

In unseren Konversationskursen konzentrieren Sie sich aufs Sprechen. Das macht besonders dann Sinn, wenn Sie die Sprache vor allem mündlich nutzen wollen und/oder sich in der Grammatik bereits ausreichend sicher fühlen.
je 30 Ustd. = 15 × 90 Min.
Kursgebühr: € 95,– (10 – 15 TN)

Easy English Conversation A2

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Sie können einfache englische Texte lesen und Dialoge verstehen, aber in Gesprächen sind Sie schnell unsicher und würden gerne flüssiger werden, das Sprechen üben und sich im Gespräch sicherer fühlen? Wir werden in erster Linie Konversation machen, und zu diesem Zweck Wortschatz aufbauen und ein wenig Grammatik wiederholen.
English Network Basic Conversation (Langenscheidt)
G63060 ab 5.2.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Aleksandra's Tuesday Morning Class A2

Konversation für leicht fortgeschrittene TeilnehmerInnen. Als gemeinsame Grundlage für Diskussion und Konversation dienen Ihnen aktuelle englischsprachige Zeitungen/Zeitschriften die im Kurs beschafft werden.
G63061 ab 4.2.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Aleksandra Elzbieta Wierzbicka

Weltladen WIESBADEN
Bücher der Welt

Romane
Sachbücher
Kinderbücher
Kochbücher
Öffnungszeiten
Mo - Fr: 11 - 18:30 Uhr
Sa: 10 - 14 Uhr
Weltladen Wiesbaden
Oranienstraße 52 · 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 37 37 29
www.weltladen-wiesbaden.de
Anzeige

English Conversation with Noel, B1/B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und in vielseitigen Diskussionen vertiefen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben? Hier haben Sie die Möglichkeit aus all diesem plus ein wenig Grammatik – damit Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen!
In Conversation II (Klett)

G63064 ab 11.2.2014
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Speak English with Noel! B2

Sie möchten fließender, akkurater und sicherer Englisch sprechen? Wie machen wir das?
Mit einer interessanten Mischung aus lebhaften Diskussionen, Meinungsaustausch und Gesprächen zu aktuellen Themen, Vorlesen und Besprechen von Zeitungsartikeln, Small Talk etc.

G63065 ab 7.2.2014
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Noel Dominic Owens

It's time to talk …to Noel! B2/C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

You want to
– improve your English speaking skills?
– speak more fluently and feel more confident?
– read and discuss interesting articles?
– increase your vocabulary?
– exchange opinions and ideas?

What are you waiting for? Come and join us!

G63066 ab 6.2.2014
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Literatur und Konversation

Literature light & more

in a private circle A2/B1

Genießen Sie in einer kleinen Gruppe (8 – 10 TN) englische Literatur einmal »light«, d.h., in verkürzter und vereinfachter Form in entspannter Atmosphäre. Nebenbei haben Sie die Gelegenheit, ein wenig die Grammatik zu wiederholen, über interessante Themen zu diskutieren und bei einer Tasse Early Morning Tea »Everyday English« zu üben. Teilnehmer/innen aller Stufen sind herzlich willkommen.

G63070 ab 21.2.2014
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Keike Barth

Reading and Discussion with Keike B1/B2

Informal discussion of texts and literature (novels, short stories, essays etc.) for advanced students.
If available we will also watch films based on the literature discussed.
Topics of current interest from politics, society and culture will also be included.

G63071 ab 21.2.2014
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Keike Barth

Abendkurse A2 – B1

Unsere Abendkurse richten sich an diejenigen, die Ihre Englischkenntnisse relativ schnell ausbauen oder auffrischen wollen. Mit zwei wöchentlichen Terminen à zweieinhalb Stunden können Sie in knapp zwei Monaten eine deutliche Verbesserung erreichen. Durch das kompakte Format ist es möglich, zwei aufeinanderfolgende Kurse pro Semester zu belegen. Bitte denken Sie daran: Am meisten Spaß und Erfolg haben Sie in einem Kurs, der genau auf Ihrem Niveau liegt. Wir bieten Ihnen eine kostenlose Sprachberatung, in der sich unsere erfahrene Kursleiterin Frau Sadeghpour auf Sie freut und Ihnen dabei hilft, den bestmöglichen Kurs für Sie zu finden. Informationen dazu auf S. 98.
je 48 Ustd. (8 – 12 TN)
Gebühr: 175,– €

English A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne/mit sehr geringen Vorkenntnisse gedacht, wenn Sie z.B. bereits auf elementare Fragen antworten können empfehlen wir Ihnen den Folgekurs A1.2
Next A1 Starter /Student's Package (Hueber)

G63110 ab 3.2.2014
Mo + Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Anita Jaros

English A1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse gedacht, d.h. Sie können einfache Auskünfte über sich selbst geben und sehr einfache, routinemäßige Dialoge führen.
Next A1 Student's Package (Hueber)

G63120 ab 28.4.2014
Mo + Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Anita Jaros

English A2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 geeignet.
Next A2/1 (Hueber)

G63130 ab 3.2.2014
Mo + Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Danyel Dean Beck

G63131 ab 29.4.2014
Di + Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Keike Barth

English A2.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2.1 geeignet.
Next A2/2, Student's Package (Hueber)

G63140 ab 3.2.2014
Mo + Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Hildegard A. Uebel

G63141 ab 28.4.2014
Mo + Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Danyel Dean Beck

English B1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A2 geeignet.
Next B1/1, Student's Package (Hueber)

G63150 ab 3.2.2014
Mo + Mi, 18:45 – 21:20 Uhr
Marc Mehlhose

G63151 ab 28.4.2014
Mo + Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Hildegard A. Uebel

English B1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf B1.1 geeignet.
Next B1/2 (Hueber)

G63160 ab 4.2.2014
Di + Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Keike Barth

G63161 ab 28.4.2014
Mo + Mi, 18:45 – 21:20 Uhr
Marc Mehlhose

English B1+

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen B1.2 Kurs absolviert haben und/oder nach einigen Jahren Schulenglisch zwar relativ flüssig kommunizieren können, sich aber in Wortwahl, Korrektheit und Grammatik keinen B2-Kurs zutrauen. Sie konzentrieren sich in einem individualisierten Programm auf die Auffrischung der wichtigsten Themen und geben Ihren Kompetenzen den nötigen Feinschliff.

G63170 ab 4.2.2014
Di + Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Tom Sullivan

Konversationskurse am Abend

Brush up your Idioms and Phrasal Verbs! A2/B1

If you »haven't got a clue« (keine Ahnung) and »get into a flap« (in heller Aufregung sein) when you hear things like: put up, put off, put in, cough up, pay out, drop out, drop in, chat up, pick up and clear off – then don't freak out (ausflippen) – find out their meanings on this short course and be »in the know« (Bescheid wissen) and not »in the dark« (im Dunkeln tappen). Don't miss out (verpassen), just show up (erscheinen)!

G63200 8,00 Ustd. 58,– €
4 Abende, ab 27.2.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Urgently required: Talkaholics, B1/B2

(English conversation course for people who just can't stop …)
We are currently seeking 6 – 12 very talkative people, aged between 16 – 120 years, who want to improve their English speaking skills (listening optional).
You enjoy socializing in a learner-friendly atmosphere and like to chat, converse and gossip about culture, music, fashion and literature, e.g. anything and everything!
If you think you meet the above requirements contact us A.S.A.P. (as soon as possible).

G63201 20,00 Ustd. 100,– €
10 Abende, ab 6.2.2014
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Noel Dominic Owens

The Power of Persuasion B2/C1

A new course designed to improve your debating skills (advanced learners). Do you
– want to practise and develop your speaking skills?
– enjoy lively debates about a wide range of subjects?
– want to express your ideas clearly, confidently and effectively?

Cultivate and refine your speaking skills by:
debating, discussing, arguing, agreeing, disagreeing, comparing, contrasting, highlighting, questioning, reflecting, deflecting, using body language, facial expressions, gesticulations and the tone of your voice.
Have I persuaded you to join this course? Come on, the words are

waiting at the tip of your tongue for a verbal work-out!)
G63202 20,00 Ustd. 100,– €
10 Abende, ab 27.3.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Noel Dominic Owens

English Conversation for All, B2/C1

In this course we will discuss both general and business-related topics, and of course, topics, which are of interest to you, the participants. As a basis for discussion we will use various articles and texts, as well as your own ideas.
If you have a good, general command of English (B2) and want to improve your speaking skills, then take this course!
G63203 20,00 Ustd. 100,– €
10 Abende, ab 12.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Anthony Tinglin

Englisch im Urlaub, im Kino, im Theater und LIVE!

Englisch für die Reise A2

Der Kurs bietet eine kompakte Vorbereitung für die Reise (nicht nur) in englischsprachige Länder für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen. Sie können sich verständigen, es fehlt Ihnen aber am speziellen Vokabular oder an der Selbstsicherheit? Üben Sie anwendungsorientiert und in authentischen Situationen, erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihr Repertoire, meistern Sie Ihren Urlaub wortgewandt und selbstbewusst!
G63310 20,00 Ustd. 100,– €
10 Abende, ab 3.4.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Aleksandra Elzbieta Wierzbicka

Britain – The Country and Its People

You are interested in Britain? You want to know more about it? Wether you are thinking about visiting there, studying, going on a holiday – this might be th right course for you! Britain has a rich, fascinating culture and history. On this course we'll focus on a wide range of topics, including society, monarchy, education, cuisine, humour, media, politics, plus any special themes that you want to know more about. A good command of English (B1/B2) is suggested to actively take part in discussions.
As a native of this country I can also provide some insights that you won't find in a book …! Come and find out more!
G63313 16,00 Ustd. 58,– €
8 Abende, ab 9.5.2014
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Noel Dominic Owens

English LIVE!

Raus in den Alltag!
Wie gut Sie eine Sprache beherrschen merken Sie oft erst richtig, wenn Sie sie im wirklichen Leben anwenden müssen: Formulieren, nachfragen, spontan reagieren… nicht einfach, doch Sie können es lernen! In diesem Kurs springen Sie in einer kleinen Gruppe von 5 bis 6 Teilnehmenden direkt ins Geschehen, besuchen Restaurants, Pubs, etc. und sprechen durchgehend Englisch, üben sich also gleichzeitig im Small Talk. Jeder Ausflug wird vor- und nachbereitet und reflektiert, insgesamt werden 70% des Kurses LIVE! stattfinden.
Der Kurs richtet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen (A2 – B1).
G63330 21,00 Ustd. 115,– €
7 Abende, ab 14.3.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Danyel Dean Beck

Burns' Night

Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters
Preis inkl. Speisen und Getränken (inkl. ein Glas Whisky).
G20151 29,– €
1 Abend, 31.1.2014
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr
Rolf Keil, Helmine Rausch, Uwe Malzahn
Nähere Informationen siehe Seite 23.

Der schottische Malt-Whisky

Eine Einführung in das »Wasser des Lebens«
Proben einer jeden Herstellerregion lockern die Theorie auf.
Die Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten.
G27110 59,– €
1 Nachmittag, 1.2.2014
Sa, 13:30 – 19:30 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.
Nähere Informationen siehe Seite 45.

English Theater Club

in Kooperation mit WELT – Wiesbaden English Language Theater.
Zu den aktuellen Produktionen des erfolgreichen drama clubs im Februar und Mai bieten wir Ihnen zwei großartige Angebote: Das WELT-Ensemble kommt kurz vor den Aufführungen in die vhs Wiesbaden und präsentiert eine Szene live und unplugged – für alle Englischkurs-Teilnehmende kostenlos – mit anschließender Diskussion. Die Einladung dazu erhalten Sie in Ihrem Englischkurs. Wenn Sie dann wissen wollen wie es ausgeht, bieten wir Ihnen einen gemeinsamen Theaterbesuch mit unserer Dozentin Uta Will an: Sie treffen sich am Nachmittag, steigen ins Thema und den Wortschatz ein und gehen dann gemeinsam zur Vorstellung. Im Preis ist der Theaterbesuch bereits inbegriffen!

English Theater Club

Separate Beds von MJ Cruise
Two couples navigate through their relationships on a Caribbean cruise. One seems »perfect« while the other seems »stormy«. The truth and lies of each marriage comes to the surface as they celebrate their anniversaries at sea. Ernie and Twink attempt to put the sizzle back into their marriage while Beth and Blake attempt to save theirs. A heartfelt comedy that will ring true with any couple who has ever contemplated sleeping in separate Beds!
G63340 15,– €
1 Abend, 21.2.2014
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
Uta Will

English Theater Club

Part 2
Welches Stück an diesem Abend gezeigt wird, ist z.Z. noch eine Überraschung!
Aktuelle Informationen auf: www.wiesbaden-english-language-theater.de oder www.vhs-wiesbaden.de
G63341 15,– €
1 Abend, 23.5.2014
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
Uta Will

Do you speak Art?

Do you want to brush up your English and at the same time enjoy some great masterpieces of art? Then this event is the thing you've always been waiting for.
We meet at the Städel Museum Frankfurt, where we'll take a closer look at a choice of outstanding paintings from more than five centuries. You need not be afraid, that your English is not fluent enough to participate in our discussion. If you see no other way to express what you wish to say you are allowed to switch over to German for a couple of sentences to make your point. Nobody is perfect!
Subject matter and artistic techniques of the paintings are examined, and we also take a brief glance at the movements in the history of art with which they are associated. At the end of our tour we may share a glass of wine or water together talking about our impressions in the museum.
Anmeldung bei der vhs erforderlich! Gebühr ohne Eintritt und Fahrt.
G20660 15,– €
Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt a. M./Eingangsbereich
1 Nachmittag, 29.3.2014
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr

Prüfungsvorbereitungskurse B2, C1, C2

First Cambridge Certificate B2

FCE (Cambridge)

This course is primarily designed to prepare you for this widely accredited certificate. All aspects of your written and oral proficiency will be practised. Participants should have the European Language Certificate (B1) or equivalency. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. Der Kurs wird als Jahreskurs durchgeführt, die Prüfungsmöglichkeit am Ende des Kurses ist nicht obligatorisch.

G63450 120,00 Ustd. 598,– €
30 Abende, ab 13.2.2014
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Danyel Dean Beck

Certificate in Advanced English (C1)

CAE, (Cambridge) Fortsetzung

Dieser Kurs wurde im September 2013 begonnen und bereitet jetzt auf die Prüfung vor. (Prüfung voraussichtlich im Mai 2014) Participants only wishing to improve their English without taking the test are also welcome.

F63460 ab 5.2.2014
Restgebühr: 299,– € (nur für neue TN)
Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
David Baker

Certificate of Proficiency in English (C2)

CPE, (Cambridge) Fortsetzung

Dieser Kurs wurde im September 2013 begonnen und bereitet jetzt auf die Prüfung vor. (Prüfung voraussichtlich im Mai 2014) Participants only wishing to improve their English without taking the test are also welcome.

F63470 ab 30.1.2014
Restgebühr: 325,– € (nur für neue TN)
Do, 18:15 – 21:15 Uhr
David Baker

Berufsbezogenes Englisch

Fundierte Englischkenntnisse sind heute für eine qualifizierte berufliche Tätigkeit unverzichtbar. Unser modernes, berufssprachliches Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen der Berufswelt und der zukünftigen Arbeitsmärkte. In unseren Sprachtrainings erwerben Sie nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch das für Ihre beruflichen Kontakte notwendige interkulturelle know how.

Evening Express English for the Job A2 – B1

je 48 Ustd. = 13 Abende
Kursgebühr: € 205,– (6 – 12 TN)

English for the job A2.2

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Ihr Englisch zwar für die meisten Alltagssituationen ausreicht, Sie aber vor allem im beruflichen Kontext häufiger auf schwierige Situationen stoßen und noch mehr Sicherheit brauchen.
Sie lernen typische Kommunikationssituationen im Berufsleben sprachlich zu meistern (z.B. Telefongespräche, Meetings, Begrüßung und Betreuung von Geschäftspartnern, Präsentationen, sowie Lesen und Abfassung von Memos, Berichten und Emails.) Auch wichtige Elemente der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden dabei behandelt. Direkter Anschluss mit dem B1.1 Kurs möglich!
Intelligent Business Pre-Intermediate Coursebook and Workbook (Pearson Longman)

G63540 ab 11.2.2014
Di + Fr, 18:30 – 21:15 Uhr
Virginia Hock-Miller

English for the job B1.1

Dieser Kurs setzt direkt an den English for the Job A2.2 Kurs an und erweitert jetzt auf fortgeschrittenem Niveau Ihre sprachlichen Kompetenzen für Ihren Arbeitsalltag. Natürlich ist auch ein Quereinstieg möglich, besuchen Sie dazu am besten unsere Sprachberatung.
Intelligent Business Pre-Intermediate Coursebook and Workbook (Pearson Longman)

G63551 ab 28.4.2014
Di + Fr, 18:30 – 21:15 Uhr
Virginia Hock-Miller

Business English Certificate, BEC 3, C1

(Cambridge)

Intelligent Business – Upper Intermediate (Longman)
This course is designed for candidates who have already acquired or are acquiring business and/or office skills up to Middle Management Level and who have reached a level of English corresponding to the FCE (B2) or the European Language Certificate English for Business Purposes. The aim is to enable the learner to function efficiently in an office/ business where English is used.

G63560 80,00 Ustd. 490,– €
20 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Virginia Hock-Miller

Business SKILLS A2 – B2

In Ihrem Arbeitsalltag werden Ihre Englischkenntnisse oft in sehr speziellen Kontexten benötigt und genau dort wollen Sie den bestmöglichen Eindruck machen. Die folgenden Kurse konzentrieren sich auf ein Thema und bringen Sie in 10 Abenden in einer kleinen Gruppe einen wichtigen Schritt weiter in Richtung selbstsicherer und flüssiger Verwendung von Englisch in Ihrem Arbeitsumfeld.
je 20 Ustd. = 10 Abende
Kursgebühr: € 100,– (6 – 10 TN)

Email English

Update & Upgrade, B1/B2

Ihre Emails sind Ihre Visitenkarte! Englische Korrespondenz ist, gerade im Bereich business-to-business, unausweichlich geworden. Verbessern Sie Ihre Grammatik (klarer Satzbau, Zeitendifferenzierung etc.) und Ihren Wortschatz (Routineformeln, in- vs. formelles Englisch, Redewendungen). Machen Sie auch auf Englisch den besten Eindruck und updaten Sie Ihr Englisch! Ein Softwareupdate ist für jeden selbstverständlich, jetzt möchten wir Ihnen helfen, dasselbe mit Emails in englischer Sprache zu tun.

G63580 ab 20.2.2014
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Danyel Dean Beck

Present Yourself Effectively! B1/B2

Effective Short Talks and Presentations in Professional Situations
Do you want to… express ideas and information clearly and concisely? …feel more confident in contexts and situations like: meetings, informal talks, team meetings, presentations, short talks, conferences and seminars?
Then let's look at this and work on it together! On this course you'll have the opportunity to select relevant, work-related themes and break them down into one-minute, two-minute, three-minute (and-so-on) chunks to improve your confidence and develop your presentational skills. You'll get a chance to stand up, move around and practise talking, asking and answering questions and be more confident speaking in front of other people.
The audiences are just waiting to reward you with standing ovations!

G63581 ab 14.2.2014
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Noel Dominic Owens

»Hello, this is…«

Telephoning at work A2/B1

Professionell und flüssig Telefongespräche auf Englisch führen zu können ist im Büroalltag eine wichtige Grundvoraussetzung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf A2/B1 in stressfreien, alltäglichen Situationen bereits relativ sicher verständigen können und nun lernen wollen, wie sie dies auch in Stresssituationen und ohne visuellen Kontakt zum Gesprächspartner schaffen können. Im Kurs werden Sie die wichtigsten Redewendungen und Redemittel wiederholen und selbstverständlich sehr viel selbst telefonieren.

G63583 ab 6.5.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Anita Jaros

English for Job-Hunting

B2/C1

This course is designed to develop the specialist English language knowledge and communication skills that job-seekers need to apply for and secure jobs. Ideal for both working professionals and those new to the world of employment, it covers core areas such as preparing a CV, writing a cover letter, and answering interview questions. In a small group you'll be able to cover the main aspects plus focussing on your areas of interest.
Cambridge English for Job-Hunting (Cambridge)

G63584 ab 5.3.2014
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Business – Bildungsurlaub

Superlearning

»Let's talk Business!«

B1/B2

Wirtschaftsenglisch für Fortgeschrittene; als Bildungsurlaub anerkannt, Aktenzeichen: III1A-55n-4145-0219-13-0115
A course for intermediate/upper-intermediate
Refresh your English in a one-week intensive course. Speak English in a relaxed atmosphere in a small group. Practise your listening, learn more about small talk, phrases for meetings, job interviews, discussions, telephoning and other business topics. Expand your business-related vocabulary and brush up your grammar.
Requirements: You should have a good basic knowledge of English (e.g. B1-level). (Beratung!)

G63597BU ab 30.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
David Baker

Word Basic

In »WordBasic« we will learn the basics of Microsoft Word. The course will be taught in English by a native speaker. »WordBasic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. The goal of the course is to improve your computer skills!! You should have basic PC and Windows knowledge.

- Text entry, editing and formatting text
- Select, copy and move text, clipboard
- Working with tabs, paragraphs and columns
- Create, insert or edit charts and tables
- Bullets and Numbering
- Auto Text and Auto Correct
- Spelling and grammar checking
- Hyphenation
- Working with style sheets

G51090 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

Excel Basic

In »Excel Basic« we will learn the basics of Microsoft Excel. The course will be taught in English by a native speaker. »Excel Basic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. In »Excel Basic« we will learn the basics of Microsoft Excel. The course will be taught in English by a native speaker. »Excel Basic« is for English speakers who want to improve their computer skills, as well non-native speakers who want to build on their English while developing their computer skills. The objective of the course is to teach computer skills! You should have basic PC and Windows knowledge.

- Design and preparation of spreadsheets and worksheets
- Formatting worksheets
- Fill and sort data rows
- Simple arithmetic operations
- Basic statistical functions
- Diagram Function
- Protect file, folder, cells and objects
- Special features when printing with Excel

G51095 15,00 Ustd. 135,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Russell Sean McDonald

Allgemeinsprachliche Bildungsurlaube Englisch

5 Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach der erfolgreichen suggestopädischen Methode mit Hilfe unseres erfahrenen Teams. In der Suggestopädie (auch Superlearning genannt) wird durch die Bereitstellung von visuellen, kinästhetischen und auditiven Reizen versucht, den Lernvorgang gehirngerecht aufzubereiten und ganzheitlich zu gestalten. Dies wird zusätzlich auch durch Entspannungsübungen und »Lernkonzerte« unterstützt. 8 (!) Unterrichtsstunden am Tag üben Sie Englisch in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch. In diesen Kursen erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die auch berufsbezogen verwertet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der englischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten (skills), die praxisbezogen und handlungsorientiert im beruflichen und privaten Alltag ihre Kommunikationsmöglichkeiten verbessern. Wichtig: Falls Ihnen Ihr Sprachniveau oder die Unterrichtsmethode nicht bekannt ist, bitten wir Sie, sich unbedingt in unserer Sprachberatung darüber zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.
40 Ustd. = Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 265,– €

Superlearning Bildungsurlaub A2/B1

In diesen beiden Kursen lernen Sie auf leicht fortgeschrittenem (A2), bzw. auf fortgeschrittenem (B1) Niveau, sicherer und korrekter auf Englisch zu sprechen, auch am Arbeitsplatz. In entspannter Atmosphäre üben Sie die Kommunikation in Situationen, den Sie im Beruf oder im Alltag häufig begegnen, um sie später besser meistern zu können. Individuelle Wünsche können dabei auch berücksichtigt werden.

Superlearning English Pre-Intermediate A2

G63692BU ab 5.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

Superlearning English Intermediate B1

G63693BU ab 19.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Brush up the Basics! B1

Sie können sich in Englisch ausdrücken, fühlen sich jedoch, was Korrektheit anbetrifft, oft unsicher? Vielleicht haben Sie vorher Englisch gelernt, es aber längere Zeit nicht angewendet und auch Wörter und grammatische Strukturen vergessen? Dieser Crashkurs hilft Ihnen dabei, Ihr Wissen zu ordnen und Lücken zu füllen. Mit Suggestopädie können Sie entdecken, dass es spannend sein und Spaß machen kann, sogar Grammatik zu lernen.

G63694BU ab 23.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

Brush up your Communication Skills! B1

Als Bildungsurlaub anerkannt, Aktenzeichen: III1A-55n-4145-0219-13-0713
Sie haben in der Schule ca. sechs Jahre lang Englisch gelernt, lesen auch öfter Texte in englischer Sprache, fühlen sich aber im freien Gespräch unsicher? Dann ist dieser Kurs das richtige für Sie!
In entspannter Atmosphäre frischen wir den Wortschatz für häufig vorkommende Situationen im Alltag, auf Reisen oder im Small Talk mit Kolleginnen und Kollegen auf, ergänzen, erweitern und wenden ihn in Diskussion und Rollenspiel an. Unser Programm lässt darüber hinaus auch noch Raum für individuelle Wünsche.
Beratung erforderlich

G63696BU ab 7.7.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Wochenendkurse

Yuken duit – English Grammar is Easy

Unglaublich, aber wahr: Die ganze englische Grammatik auf einer Visitenkarte! Die traditionelle Grammatik zwingt uns, Lateinisch zu denken, um Englisch sprechen zu können. Kein Wunder, dass wir Schwierigkeiten damit haben.
Die Lösung: Englisch aus heutiger Sicht – da bekommt die englische Sprache plötzlich eine ganz klare und einfache Struktur, die auf eine Visitenkarte passt … nur mit Yuken Duit von Joachim Wester.

G63700 24,00 Ustd. 120,– €
3 Samstage, ab 3.5.2014
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Jo Wester

Small Talk B2/C1

Kleingruppe (4 – 6 TN)
Situational English Training
Go around a »Fettnäpfchen« and don't put your foot in it!
Nowadays, in private and/or in business situations, small talk is BIG TALK and considered a soft skill. Improving this soft skill will help you get more confidence handling (tricky?) situations in English.
So, come on and join us if you want to know what to say when you're Eating Out, Renting a car, Travelling abroad or being stuck in an Elevator with your new boss. We'll be analyzing some typical situations to upgrade your talking skills, your vocabulary and if necessary your grammar.
Teilnahmevoraussetzung sind gute Kenntnisse entsprechend dem Niveau B2.

G63701 10,00 Ustd. 75,– €
5 Samstage, ab 3.5.2014
Sa, 11:00 – 12:30 Uhr
Danyel Dean Beck

Qualitätstestierung
der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Die Volkshochschule Wiesbaden ist mehrfach qualitätstestiert:

Seit dem 27.04.2005 (bis zum 25.08.2017) nach LQW
Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung

Seit dem 23.05.2005 nach
Weiterbildung Hessen e.V.

Seit dem 22.04.2008 nach AZWV
Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung
Damit ist die Volkshochschule Wiesbaden e.V. ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.

zertifiziert nach AZWV
2008-AZWV-1002

Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für
Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert.

Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.

Französisch
Informationen zur Sprachberatung Seite 98
Leitung: Anne Juliane Alke

Vormittagskurse A1 – A2

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Französisch macht Spaß

A1 Teil 1
Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett) L. »en ville« 1 – 4 und »dans la nature« 1 – 2
G70002 ab 6.2.2014
Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Feryal Bisso

A1 Teil 2
Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett) L. »dans la nature« 3 – 4 und »à la mer«.
Übrigens, nach diesem Kurs können Sie mit dem Kurs Französisch A1.2 weiterlernen.
G70003 ab 6.2.2014
Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Karen Destairel

Französisch A1.3

Perspectives A1 (Cornelsen) L.7 – 9
G70013 ab 6.2.2014
Do, 10:30 – 12:00 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch A2.1

Perspectives A2 (Cornelsen) L. 1 – 3
G70021 ab 6.2.2014
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch A2.2

Perspectives A2 (Cornelsen) L. 4 – 6
G70022 ab 5.2.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

Parlons!

Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in den Kursen auf A2-Niveau den Versuch wagen. Ganz praktisch und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden. (Beratung!)

Französisch A2.4

Perspectives A2 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 10 – 12
G70024 95,– €
ab 7.2.2014
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Juliane Alke

Französisch B1.1

Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 1 – 3
G70031 ab 13.2.2014
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Vormittagskurse B1 – C1

Sie haben schon gute Grundkenntnisse? Dann geben wir Ihnen hier den letzten Schliff, erweitern Ihre sprachlichen Fähigkeiten durch gezielte Übungen und Anwendung! Nutzen Sie unseren Beratungsservice!
je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Französisch Wiederholungskurs B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen
Révision de la grammaire et enrichissement du vocabulaire à l'aide d'articles de journaux, de nouvelles et de chansons. (Beratung!)
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70131 ab 11.2.2014
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Französisch B1

Révision de la grammaire, enrichissement du vocabulaire et lecture de textes incitant à la discussion. (Beratung!)
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70132 ab 13.2.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Bienvenue B1.2

Ce cours vous donne rendez-vous avec la langue française si vos connaissances sont un peu «rouillées». Nous activons le français de la vie quotidienne et nous faisons des exercices écrits de langue de tous les jours. Les textes de lecture sont en français authentique (niveau facile à moyen) avec explication de vocabulaire.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70133 ab 5.2.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Juliane Alke

Französisch B1.4

Ce cours est indiqué pour les participants de niveau B1. Nous faisons de la conversation sur les thèmes de la vie quotidienne, nous révisons la grammaire de base et lisons des textes en français facile ou de difficulté moyenne. (Sprachberatung empfehlenswert!)
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70134 ab 3.2.2014
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

Prüfungsvorbereitung telc Français B1/B2

Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70135 ab 20.2.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch B2.3

Dans ce cours, nous attacherons une importance particulière à l'expression orale. Nous discuterons entre autre sur les thèmes du magazine «Ecoute» et de «Revue de la presse». La grammaire sera révisée sur la base d'exercices dits «rapides».
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70140 ab 3.2.2014
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Karen Destairel

Bienvenue B2/C1

Ce cours est indiqué pour les participants qui désirent approfondir leurs connaissances déjà bonnes du français. Nous parlons «à bâtons rompus» de tout ce qui nous intéresse. La grammaire se révise à coups d'exercices rapides et la lecture de textes actuels complète ce cours très vivant. (Sprachberatung empfehlenswert!)
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70141 ab 19.2.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Anne Juliane Alke

Potins du mercredi B2/C1

Ici les thèmes sérieux restent au vestiaire. Ces potins sont destinés à ceux et celles qui aiment discuter à bâtons rompus sur les petits scandales, anecdotes, historiettes du monde francophone tout en sirotant un p'tit crème ou un p'tit noir. (Sprachberatung empfehlenswert!)
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70142 8,00 Ustd. 32,– €
4 Vormittage, ab 22.1.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch C1

Nous lisons des romans contemporains (par exemple des prix Goncourt) et nous en discutons.
G70150 ab 10.2.2014
16 Vormittage
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Table Ronde C1

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70151 ab 11.2.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Cercle de littérature C1

Nous étudions des romans contemporains et nous en analysons le contexte historique et culturel.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70160 ab 5.2.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Cercle de littérature C1 Zusatzkurs
G70161 ab 14.5.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Conversations philosophiques C1

Comment trouver des repères et comment «bien» agir dans un monde qui devient de plus en plus difficile à comprendre? Nous lisons ensemble de courts textes philosophiques qui peuvent éclairer nos propres réflexions.
G70162 ab 5.2.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Conversations philosophiques C1 Zusatzkurs
G70163 ab 14.5.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Französisch macht Spaß A1 Teil 1

Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett)
L. »en ville« 1 – 4 und »dans la nature« 1 – 2
G70201 ab 4.2.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Karen Destairel

Abendkurse A1 – B1

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Französisch macht Spaß A1 Teil 2

Nur Mut…! Französisch macht (doch) Spaß…! Dieser zweiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
… à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett)
L. »dans la nature« 3 – 4 und »à la mer«.
Übrigens, nach diesem Kurs können Sie mit dem Kurs Französisch A1.2 weiterlernen.
G70202 ab 3.2.2014
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch A1.3

Perspectives A1 (Cornelsen) L. 7 – 9
G70213 ab 3.2.2014
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch A1.4

Perspectives A1 (Cornelsen)
L. 10 – 12
G70214 ab 11.2.2014
Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Feryal Bisso

Parlons!

Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in den Kursen auf A2-Niveau den Versuch wagen. Ganz praktisch und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden. (Sprachberatung!)

Französisch A2.4

Perspectives A2 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 10 – 12
G70224 ab 6.2.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch B1.1

Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 1 – 3
G70231 ab 5.2.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch B1.2

Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 4 – 6
G70232 ab 5.2.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch B1.4

Dans ce cours nous finissons le travail avec notre livre Perspectives B1 (Cornelsen) et puis nous nous plongeons à chaque fois dans un nouveau sujet toujours basé sur la répétition des contenus importants du niveau B1 pour améliorer nos compétences à l'oral et à l'écrit.
G70234 ab 4.2.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Julian Schmidt

Konversations- und Wiederholungskurs B1.2

Sie haben schon lange nicht mehr Französisch gesprochen? Keine Gelegenheit? Dabei hat es Ihnen immer viel Spaß gemacht! Warum nicht wieder anfangen?
In netter Runde sprechen wir über Aktuelles, lesen Auszüge aus französischer Literatur und diskutieren darüber, hören gelegentlich ein neues Chanson und verbessern dabei auch Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse.
Bienvenue au cours!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70332 20,00 Ustd. 80,– €
ab 20.2.2014
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Gerda Schwenzer

Table Ronde l'après-midi C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere
Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70333 ab 11.2.2014
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Abendkurse kompakt A1 – B1

je 24 Ustd. = 7(8) × 155 (135) min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Französich Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 1 – 3
G70411 ab 12.2.2014
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

Französich Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 4 – 6
G70412 ab 16.4.2014
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

Französisch Kompakt A1.3

Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 7 – 9
G70413 ab 5.2.2014
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt A1.4

Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 10 – 12
G70414 ab 9.4.2014
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt A2.3

Perspectives A2 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 7 – 9
G70423 ab 3.2.2014
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt A2.4

Perspectives A2 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 10 – 12
G70424 ab 7.4.2014
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt B1.1

(Kleingruppe)
Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 1 – 3
G70431 145,– € (4 – 8 TN)
ab 4.2.2014
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Französisch Kompakt B1.2

(Kleingruppe)
Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 4 – 6
G70432 145,– € (4 – 8 TN)
ab 8.4.2014
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

Wein und Käse aus Frankreich
G27155 49,– €
Gebühr inklusive Weinen und Käse.
1 Abend, 9.5.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier
Nähere Informationen Seite 46

Bildungsurlaub Französisch

5 Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach der erfolgreichen suggestopädischen Methode mit Hilfe unseres erfahrenen SuggestopädInnen-Teams.
In der Suggestopädie (auch Superlearning genannt) wird der Lernvorgang durch die besondere Verwendung von visuellen, kinästhetischen und auditiven Reizen ganzheitlich gestaltet. Dies wird zusätzlich u.a. durch Entspannungsübungen, Lernkonzerte und Fantasiereisen unterstützt. Sie üben die Fremdsprache in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch.
In diesen Kursen erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwendet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der französischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern.
Wichtig: Falls Ihnen Ihr Sprachniveau oder die Unterrichtsmethode nicht bekannt ist, bitten wir Sie, sich unbedingt in unserer Sprachberatung darüber zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.
(max 12 TN) jeweils 40 Ustd. = Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: € 265,–

Superlearning

Französisch A1

(Bildungsurlaub)
als Bildungsurlaub anerkannt
Dieser Kurs ist für echte AnfängerInnen oder Teilnehmende mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende dieses Kurses können Sie sich begrüßen, sich und andere vorstellen, über Arbeit/Beruf, Familie und Freizeit sprechen, Vorlieben nennen, auf Französisch einkaufen gehen, sich verabreden und sich in der Stadt orientieren.
G70710BU ab 6.1.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

H70730BU ab 27.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

Superlearning

Französisch für WiedereinsteigerInnen A2

(Bildungsurlaub)
Dieser Kurs wendet sich an alle Teilnehmenden, die (auch vor langer Zeit) französische Grundkenntnisse erworben haben.
Der Kurs bietet eine Auffrischung dieser Kenntnisse im konkreten Umgang mit der französischen Sprache in Situationen des Alltags (z.B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, sich in einer Stadt zurechtfinden, über Hobbys und Familie sprechen und viel mehr) und für berufliche Zwecke.
G70720BU ab 21.4.2014
Mo, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

H70710BU ab 20.10.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

I70740BU ab 5.1.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

J70750BU ab 27.7.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

Superlearning

Französisch B1

(Bildungsurlaub beantragt)
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gute Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese ausbauen wollen.
Der Kurs bietet praxisbezogene Sprechanlässe, die Ihnen helfen, sich in Frankreich oder französischsprachigen Ländern noch sicherer zu fühlen. Authentische und aktuelle Materialien vermitteln Ihnen nicht nur die französische Sprache, sondern gleichzeitig Landeskunde und französische Alltagskultur. Redonner du punch à votre français pendant une semaine, refaites connaîssance avec le français en petit groupe dans une atmosphère de détente!
H70720BU ab 28.7.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

Information – Weiterbildung – Leseförderung – Angebote für Schulen

Bücher – Zeitschriften – Zeitungen – Noten – CDs – DVDs – Internet...

Stadtbibliothek Neugasse
Telefon (06 11) 31 23 81
Di–Fr 10–18, Sa 10–14 Uhr

Musikbibliothek Schillerplatz 1/2
Telefon (06 11) 31 20 84
Di, Do 12–18, Mi, Fr 10–16 Uhr

Fahrbibliothek
40 Haltestellen im Stadtgebiet

Stadtteilbibliotheken

www.wiesbaden.de/bibliotheken

Sprachen
Italienisch

Italienisch
Informationen
zur Sprachberatung Seite 98
Leitung: Anne Juliane Alke

Vormittagskurse A1 – B1
je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Italienisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Insieme A1 (Cornelsen) L. 1 – 4
G71011 ab 10.2.2014
Mo, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Italienisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Insieme A1 (Cornelsen) L. 5 – 7
G71012 ab 5.2.2014
Mi, 10:45 – 12:15 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch A1.3
(Kleingruppe)
Insieme A1 (Cornelsen) L. 8 – 10
G71013 24,00 UE,(4 – 8 TN)
ab 5.2.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch A1.4
Insieme A1 (Cornelsen) L. 11 – 12
G71014 ab 4.2.2014
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Mechthild Mandelka

Italienisch A2.2
Insieme A2 (Cornelsen) L. 4 – 6
G71022 ab 5.2.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch A2
Sprachkurs der Akademie für Ältere
Voglia di parlare italiano?
Sie suchen eine Gelegenheit, Ihre Italienischkenntnisse zu festigen und zu verbessern? Allora benvenuti al nostro corso! Wir machen Übungen zur Erweiterung des Vokabulars, wiederholen Grammatik, und vor Allem unterhalten wir uns über verschiedenste Themen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G71023 ab 5.2.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italiano ma piano A2
Sie haben bereits Italienisch gelernt und möchten Ihr Wissen in lockerer Atmosphäre auffrischen? Mit Konversation, interessanten Themen, ein wenig Grammatik und vor allem viel Spaß erweitern und festigen Sie Ihre Kenntnisse.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G71024 ab 3.2.2014
Mo, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Intensa…mente!! A2
Un modo nuovo e divertente per praticare l' italiano parlato e per ripassare tutto quello che hai imparato in un anno. Non si usano libri ma tutti i nostri sensi.
G71025 16,00 Ustd. 65,– €
ab 3.6.2014
Di + Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italienisch B1.2
Sprachkurs der Akademie für Ältere
Insieme B1 (Cornelsen) L. 4 – 6
G71032 ab 3.2.2014
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Italienisch B2.1
Für Teilnehmende, die das Niveau B1 abgeschlossen haben
Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G71034 ab 4.2.2014
24,00 Ustd., (6 – 12 TN)
Di, 11:30 – 13:00 Uhr
Andrea Huiskes

In italiano per piacere! B1
Avete imparato abbastanza bene l'italiano, ma avete poca occasione di parlarlo? Allora benvenuti al nostro corso! Ripetiamo un po' la grammatica, facciamo esercizi di vocabolario, ma soprattutto facciamo conversazione.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G71035 ab 3.2.2014
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Vormittagskurse B2 – C2

Erweiterung der Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
Nutzen Sie bitte unseren Sprachberatungsservice!
je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Giro d'Italia B2
Lettura – conversazione – ripasso grammaticale
Andando «Qua e là per l'Italia» apprendiamo molte cose interessanti delle regioni italiane. Geografia, persone, cultura e molte altre cose saranno i nostri temi. Siete interessati?
Il corso si rivolge a partecipanti che hanno già una buona conoscenza della lingua e vogliono ancora approfondirla.
Qua e là per l'Italia (Hueber)
L. 12 – 14
G71040 ab 12.2.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Mechthild Mandelka

Neu! Sommerkurs
Parliamo in Italiano … in vacanza B2
É arrivata l'estate e non vuoi dimenticare tutto quello che hai imparato durante l'inverno … allora questo é il corso giusto per te! Attraverso la lettura di testi autentici, la voglia di parlare e di confrontarsi come se fossimo in Italia, passeremo l'estate insieme senza annoiarci.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
Für diesen Kurs wird das Niveau B1 vorausgesetzt. Lassen Sie sich gerne bei unserer Sprachberatung einstufen.
H71041 20,00 Ustd. 82,– €
ab 8.7.2014
Di + Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italienisch C1.1
Lettura e conversazione – livello intermedio.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G71050 ab 12.2.2014
Mi, 9:45 – 11:15 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch C1.2
Lettura di testi su temi attuali e letteratura contemporanea.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G71051 ab 13.2.2014
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch C2
Lettura e conversazione – livello avanzato.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G71052 ab 13.2.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

Kompaktkurse am Samstag A1 – B2

je 24 Ustd. = 7 × 155 Min.
Kursgebühr: € 115,– (5 – 10 TN)

Italienisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Insieme A1 (Cornelsen) L. 1 – 4
G71111 ab 15.2.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Pedro Rosso

Italienisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Insieme A1 (Cornelsen) L. 5 – 7
G71112 ab 19.4.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Pedro Rosso

Italienisch Kompakt A1.3
Insieme A1 (Cornelsen) L. 8 – 10
G71113 ab 8.2.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Marianna Imperi

Italienisch Kompakt A1.4
Insieme A1 (Cornelsen) L. 11 – 12
G71114 ab 5.4.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Marianna Imperi

Sommerkurs
Sabato italiano A1
Ripasso del libro Insieme A1 (Cornelsen) … parlando!
Wiederholung und Festigung der Inhalte aus Insieme A1
G71115 ab 7.6.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italienisch Kompakt A2.1
Insieme A2 (Cornelsen) L. 1 – 3
G71120 ab 15.2.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch Kompakt A2.2
Insieme A2 (Cornelsen) L. 4 – 6
G71121 ab 5.4.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Claudia Iacobelli

G71122 ab 8.2.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Sarah Ravizza

Italienisch Kompakt A2.3
Insieme A2 (Cornelsen) L.7 – 9
G71123 ab 5.4.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Sarah Ravizza

Sommer-kurs

Sabato italiano A2
Ripasso del libro Insieme A2 … parlando!
Wiederholung und Festigung der Inhalte aus Insieme A2 (Cornelsen)
H71124 24,00 Ustd. 115,– €
ab 2.8.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Magisches Sizilien
Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine
Brot, Wasser und kleine Köstlichkeiten sind im Preis enthalten. Falls vorhanden, bitte ein bauchiges Weinglas mitbringen.
G27130 55,– €
1 Nachmittag, 31.5.2014
Sa, 14:30 – 20:00 Uhr
Giuseppe Lauria
Nähere Informationen Seite 46

Amici miei
Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt
Gebühr inklusive Weinen und kulinarischen Köstlichkeiten.
G27160 49,– €
1 Abend, 28.3.2014
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier, Christian Mappala
Nähere Informationen Seite 46

Abendkurse A1 – B2
je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Italienisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Insieme A1 (Cornelsen) L. 1 – 4
G71211 ab 11.2.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Pedro Rosso

Italienisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Insieme A1 (Cornelsen) L. 5 – 7
G71212 ab 11.2.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Pietro Pitruzzella

G71213 ab 11.2.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Marianna Imperi

Italienisch A1.3
Insieme A1 (Cornelsen) L. 8 – 10
G71214 ab 5.2.2014
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch A1.4
Insieme A1 (Cornelsen) L. 11 – 12
G71215 ab 10.2.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Giulia Grassi

Vivere l'italiano
Italienisch erleben und erlernen

Haben Sie Lust, eine Woche lang in der Nähe von Verona Italienisch zu lernen?

Wir werden in angenehmer und ganz persönlicher Atmosphäre neben der Sprache auch die kulinarischen und kulturellen Schätze der Region entdecken.

Kosten für einwöchigen Sprachkurs am Vormittag (25 UE): 210,00 € netto

Informationen zu Inhalt, Ablauf und den Unterkunftsmöglichkeiten erhalten Sie bei Giovanna Aprili: giovanna.aprili@gmx.de oder auf der-Homepage www.viverelitaliano.de

Termine 2014
09. Juni – 13. Juni 2014
28. Juli – 01. August 2014
08. Sept. – 12. September 2014

Giovanna Aprili
Schützenstr. 5 , 89231 Neu-Ulm
tel: 0731/151 7047
mobil: 0157 382 663 85
www.viverelitaliano.de

Anzeige

Italienisch A1.4
Insieme A1 (Cornelsen) L. 11 – 12
G71216 ab 13.2.2014
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Pietro Pitruzzella

Fit für Italien! A1
In diesem Kurs finden Sie einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Italiens und werden mit wenig Lernaufwand optimal auf klassische Situationen im Land vorbereitet. Weckt Vorfreude auf einen schönen Urlaub!
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse… ; Italienisch für den Urlaub A1 (Klett)
G71217 14,00 Ustd. 56,– €
ab 8.5.2014
Do + Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Italienisch A2.3
Insieme A2 (Cornelsen) L. 8 – 10
G71223 ab 10.2.2014
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Giulia Grassi

Parliamo Italiano B1
Questo corso si rivolge a studenti di italiano di livello intermedio/avanzato. Obiettivo principale sarà quello di sviluppare l'abilità orale degli studenti. La varietà di attività (sondaggi, relazioni, interviste, simulazioni ecc.) e la dinamica dei raggruppamenti permetterà ad ogni partecipante di raggiungere un livello di pratica ottimale.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G71230 ab 11.2.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rocco Morrone

Neu!
Sommer-kurs

Parliamo in Italiano… in vacanza B1
É arrivata l'estate e non vuoi dimenticare tutto quello che hai imparato durante l'inverno … allora questo é il corso giusto per te ! Attraverso la lettura di testi autentici, la voglia di parlare e di confrontarsi come se fossimo in Italia, passeremo l'estate insieme senza annoiarci.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. Für diesen Kurs wird das Niveau A2/B1 vorausgesetzt. Lassen Sie sich gerne bei unserer Sprachberatung einstufen.
H71231 8 Abende, ab 1.7.2014
Di + Do, 18:15 – 20:30 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Giro d'Italia B2
Lettura – conversazione – ripasso grammaticale
Andando «Qua e là per l'Italia» apprendiamo molte cose interessanti delle regioni italiane. Geografia, persone, cultura e molte altre cose saranno i nostri temi. Siete interessati?
Il corso si rivolge a partecipanti che hanno già una buona conoscenza della lingua e vogliono ancora approfondirla.
Qua e là per l'Italia (Hueber)
L. 10 – 12
G71240 ab 10.2.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Mechthild Mandelka

Kompaktkurse am Abend A1 – C1
je 24 Ustd. = 7 × 155 Min.
Kursgebühr: € 115,– (5 – 10 TN)

Italienisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Insieme A1 (Cornelsen) L. 1 – 4
G71311 ab 10.2.2014
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Marianna Imperi

Italienisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Insieme A1 (Cornelsen) L. 5 – 7
G71312 ab 7.4.2014
Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Marianna Imperi

Italienisch Kompakt A1.3
Insieme A1 (Cornelsen) L. 8 – 10
G71313 ab 7.2.2014
Fr, 18:15 – 20:50 Uhr
Giulia Grassi

Italienisch Kompakt A1.4
Insieme A1 (Cornelsen) L. 11 – 12
G71314 ab 11.4.2014
Fr, 18:15 – 20:50 Uhr
Giulia Grassi

Italienisch Kompakt A2.1
Insieme A2 (Cornelsen) L. 1 – 3
G71321 ab 7.2.2014
Fr, 18:15 – 20:50 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch Kompakt A2.2
Insieme A2 (Cornelsen) L. 4 – 6
G71322 ab 11.4.2014
Fr, 18:15 – 20:50 Uhr
Claudia Iacobelli

Italienisch Kompakt B1.1
Insieme B1 (Cornelsen) L. 1 – 3
G71331 ab 7.2.2014
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Sarah Ravizza

Italienisch Kompakt B1.2
Insieme B1 (Cornelsen) L. 4 – 6
G71332 ab 11.4.2014
Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Sarah Ravizza

Italienisch Kompakt C1.4
(Kleingruppe)
Lettura, ripasso di grammatica e conversazione – livello avanzato.
Magari (Alma Edizioni/Hueber Verlag) L. 20 – 21
G71341 ab 13.2.2014
180,– € (3 – 6 TN)
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Sarah Ravizza

Italienisch Kompakt C2.1
(Kleingruppe)
Lettura, ripasso di grammatica e conversazione – livello avanzato.
NUOVO Magari C1/C2
G71342 ab 10.4.2014
180,– € (3 – 6 TN)
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Sarah Ravizza

Bildungsurlaub Italienisch
5 Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache!
In unseren Sprachbildungsurlauben erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwertet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der italienischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern.
Wichtig: Falls Ihnen Ihr Sprachniveau nicht bekannt ist, bitten wir Sie, sich unbedingt in unserer Sprachberatung darüber zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.
(max 12 TN); jeweils 40 Ustd. =
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 200,– €

Bildungsurlaub
Italienisch A1.1
Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
Insieme A1 (Cornelsen) ab L. 1
G71400BU ab 24.2.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rocco Morrone

G71402BU ab 30.6.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rocco Morrone

Bildungsurlaub
Italienisch A1.2
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Insieme A1 (Cornelsen) ab L. 5
G71404BU ab 12.5.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rocco Morrone

Italienisch – Junge vhs
Neu!
Sommerferienkurs Italienisch
Sommerkurs
für Kinder
Eine ganze Woche entdecken wir zusammen Italien und die italienische Sprache! Kommt mit uns auf eine italienische Schatzsuche! Welche Tiere leben in Italien? Straßenkatzen? Bunte Vögel? Haie im Meer der Adria? Wer weiß… ! Was machen eigentlich die Kinder in Italien? Gehen sie im Sommer zur Schule? Zusammen mit Monica und Marianna macht ihr euch fünf Tage lang auf eine Schatzsuche mit Bildern, Musik, Filmausschnitten, kleinen Entdeckungstouren und lernt dabei eure ersten Sätze auf Italienisch. Va bene?! Dann kommt vorbei!
In unserem Sommer-Spezial Italienischkurs für Kinder von 8 bis 10 Jahren leiten die erfahrenen Pädagoginnen Marianna Imperi und Monica Brochetta-Nestola die Kinder durch ein buntes italienisches Programm. Spielerisch lernen die Kinder erste Begrüßungen, und können sich in einfachen Sätzen über ihre Hobbies und Spannendes aus Italien unterhalten. Freizeit, Bewegung und Lernen sind in diesem Kurs miteinander verbunden. In den Pausen werden die Kinder von den Kursleitungen betreut, Verpflegung bitte mitbringen.
Ein Vorbesprechungstermin (kostenlos) mit den Kursleiterinnen findet am 23.06.2014 um 19h in der vhs statt. Bitte melden Sie sich hierfür unter der Kursnummer **H978032** an.
H978031 ab 1.9.2014
235,– €, 5 Tage
Mo – Fr, 8:30 – 16:30 Uhr
Marianna Imperi,
Monica Brochetta-Nestola

Spanisch
Informationen zur Sprachberatung Seite 98
Leitung: Anne Juliane Alke

Vormittagskurse A1 – B1
je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Spanisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
G72010 ab 12.2.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Mirtha Urbina de Hartig

Spanisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
G72012 ab 12.2.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Spanisch A1.3
Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
G72013 ab 12.2.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

Spanisch A1.4
(Kleingruppe)
Con gusto A1 (Klett) L. 10 – 12
G72014 ab 4.2.2014
145,–€, 4 – 8 TN
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Spanisch A2.1
Con gusto A2 (Klett) L. 1 – 2
G72020 ab 18.2.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Mirtha Urbina de Hartig

G72021 ab 3.2.2014
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch A2.2
Con gusto A2 (Klett) L. 3 – 5
G72022 ab 6.2.2014
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Spanisch B1.2
Con gusto B1 (Klett) L. 4 – 6
G72032 ab 3.2.2014
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Café Latino A2/B1
Kompakt
Aprenda español con gusto!
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen und WiedereinsteigerInnen. In lockerer Atmosphäre Spanisch lernen! Neben Lektüre und Konversation über spannende aktuelle Themen wenden Sie die Sprache in Alltagssituationen an und vertiefen gleichzeitig Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse.
Sie werden in die spanische und lateinamerikanische Welt eingeführt und erfahren die Lebensfreude der Menschen auf der iberischen Halbinsel und dem mittel- und südamerikanischen Kontinent. In meinem Unterricht möchte ich Sie unterstützen, Freude am Lernen zu entwickeln und mit richtig viel Spaß zu lernen: Hasta pronto! Ein Abschlussessen mit »Tapas y Vino« gehört dazu, Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G72100 12,00 Ustd. 58,– €
4 Vormittage, ab 17.2.2014
Mo, 10:15 – 12:30 Uhr
Maritza Valle Ramella

Spanisch B1
Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Auffrischung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes und Alltagskonversation. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G72101 ab 5.2.2014
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Vormittagskurse B2 – C1
Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Erweiterung der vier Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Bitte nutzen Sie unseren Sprachberatungsservice!
je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Spanisch B2.3
Dirigido a participantes con avanzados conocimientos del idioma. Reafirmamos la gramatica, progresamos con el vocabulario y fomentamos la conversacion.
Abaníco (Klett/Difusión) ab L. 11
G72102 ab 4.2.2014
Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch B2.4
Con los conocimientos fundamentales del idioma que ya has adquirido, puedes consolidarlos en este curso, mejorarlos, desarrollarlos y, sobre todo, practicarlos.
Abaníco (Klett/Difusión) ab L. 12
G72103 ab 5.2.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Mesa Redonda B2
En un pequeño y simpático grupo discutimos temas escogidos por ti mismo. Leemos artículos actuales y literarios. Ven! Te esperamos!
G72104 ab 5.2.2014
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Iris Ferreto de Kunke

Spanisch B2/C1
Has logrado ya llegar a un nivel de conocimiento avanzado del idioma y deseas conservarlo, practicarlo, ampliarlo? En este curso trabajamos con «Ventilador» que permite conversar, leer y escribir sobre todo tipo de temas. Bitte nutzen Sie unsere Sprachberatung!
El Ventilador (Klett), ab L. 1
G72105 ab 4.2.2014
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Kompaktkurse am Samstag A1 – B2

je 24 Ustd. = 7x 155 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Spanisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
G72106 ab 8.2.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Spanisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
G72112 ab 5.4.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Spanisch Kompakt A1.3
Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
G72116 ab 8.2.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A1.4
Con gusto A1 (Klett) L. 10 – 12
G72117 ab 5.4.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A2.2
Con gusto A2 (Klett) L. 3 – 6
G72120 ab 8.2.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Andrés Calero García

Spanisch Kompakt A2.3
Con gusto A2 (Klett) L. 7 – 9
G72121 ab 5.4.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Andrés Calero García

Spanisch Kompakt B1.3
Con gusto B1 (Klett) L. 7 – 9
G72133 ab 8.2.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch Kompakt B1.4
Con gusto B1 (Klett) L. 10 – 12
G72134 ab 5.4.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Zócalo: repaso y conversación B2
A partir de la creación de situaciones comunicativas repasaremos los puntos más importantes de la gramática espanola que pondremos en práctica , combinando las escuchas, lectura de textos literarios o periodísticos y sobre todo mediante diálogos centrados en esas situaciones guiadas.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G72144 ab 8.2.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Francisco Navarro Lopez

G72145 ab 5.4.2014
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Francisco Navarro Lopez

España Olé!
G27158 49,– €
Gebühr inklusive Weinen und kulinarischen Köstlichkeiten.
1 Abend, 11.4.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier
Nähere Informationen siehe Seite 46

Abendkurse A1 – A2

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: 95,– €

Spanisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
G72200 ab 6.2.2014
Do, 19:45 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

G72201 ab 3.2.2014
Mo, 18:20 – 19:50 Uhr
Erika Orrego Nuñez

G72202 ab 4.2.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Neu!
Sommerkurs
Spanisch A1.1
Sommerkurs
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
G72402 ab 23.6.2014
24,00 Ustd. (6 – 12 TN)
Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
G72212 ab 3.2.2014
Mo, 19:15 – 20:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

G72213 ab 12.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Francisco Navarro Lopez

G72214 ab 12.2.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Margot Ayala Barzola

Neu!
Sommerkurs
Spanisch A1.2
Sommerkurs
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
H72311 ab 21.7.2014
24,00 Ustd. (6 – 12 TN)
Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch A1.3
Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
G72215 ab 12.2.2014
Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Lucía Magaña Sánchez

Spanisch A1.3
Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
G72216 ab 6.2.2014
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

G72217 ab 12.2.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Margot Ayala Barzola

Neu!
Sommerkurs
Spanisch A1.3
Sommerkurs
Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
H72312 ab 18.8.2014
24,00 Ustd. (6 – 12 TN)
Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch A2.1
Con gusto A2 (Klett) L. 1 – 2
G72221 ab 12.2.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch A2.2
Con gusto A2 (Klett) L. 3 – 6
G72222 ab 10.2.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch A2.4
Con gusto A2 (Klett) L. 10 – 12
G72224 ab 6.2.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Francisco Navarro Lopez

Spanisch B1.2
Con gusto B1 (Klett) L. 4 – 6
G72232 ab 12.2.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Lucía Magaña Sánchez

Spanisch B1.4
Con gusto B1 (Klett) L. 10 – 12
G72234 ab 3.2.2014
24,00 Ustd. (6 – 12 TN)
Mo, 17:45 – 19:15 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Sprachen
Spanisch

Tertulia para español
La «tertulia» es una tradición importante en el mundo hispano, que ofrece la oportunidad para charlar, discutir y comentar temas actuales en un ambiente agradable y amistoso. Los invitamos a participar en esta reunión que tiene lugar en el restaurante «Sombrero Latino», Adolfstr. 3, 65185 Wiesbaden (06 11/3 08 38 22). Marta y Rafael tienen una mesa reservada para nosotros, asi disfrutaremos de variados menus, tapas y buenos vinos. Nos encontraremos el primer miércoles del mes, a las 20:00 horas. Bienvenidos!
Por favor! controlar las fechas o algún cambio imprevisto, en nuestro programa virtual, www.vhs-wiesbaden.de.
(Kostenlos, Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich!)
G72236 ab 12.2.2014
Mi, 20:00 – 22:00 Uhr
Chuly Sänger

Spanisch B2 conversación
(Kleingruppe)
Conversar, conversar, conversar…!
Este curso te presenta la oportunidad de mantener activo tu español. Trabajamos con textos de actualidad y repasamos conocimientos de gramática.
Y todo en un ambiente agradable y distendido.
G72240 ab 12.2.2014
24,00 Ustd. 145,– € (4 – 8 TN)
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

Spanisch C1
El tema de este seminario es la cultura y el mundo literario español e hispanoamericano. Haremos un «viaje» literario partiendo de España, la cuna de nuestra lengua. El itinerario lo desarrollaremos juntos; la idea es ubicar a cada uno de los autores que leamos en su espacio, tanto histórico, sociopolítico como geográfico. La iniciativa de los participantes de esta travesía será bievenida.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G72249 ab 13.2.2014
24,00 Ustd., Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Chuly Sänger

Spanisch C1
Este curso constará de dos partes: una será el trabajo con el libro Nuevo Prisma C1, que ofrece una interesante medza de prática, communicativa, temas gramaticales, adquisición de nuevo vocabulario, etc. La otra parte será la lectura y/o discusión de temas de actualidad y el aprendizaje de muchos de los giros idiomáticos (Redewendungen) del español. Si hablas el español con fluidez y te interesa mejorarlo en un grupo agradable, este es tu curso. Para asequrarte de que éste es tu nivel puedes consultar en la Sprachberatung de la vhs.
Nuevo Prisma C1 (Hueber) ab L.1
G72250 ab 3.2.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

Kompaktkurse am Abend A1 – B

je 24 Ustd. = 7 × 155 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Spanisch Kompakt A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1 – 3
G72401 ab 13.2.2014
Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Andrés Calero García

Spanisch Kompakt A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4 – 6
G72411 ab 10.4.2014
Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Andrés Calero García

Spanisch Kompakt A1.3
Con gusto A1 (Klett) L. 7 – 9
G72413 ab 11.2.2014
Di, 18:15 – 20:50 Uhr
Andrés Calero García

Spanisch Kompakt A1.4
Con gusto A1 (Klett) L. 10 – 12
G72414 ab 8.4.2014
Di, 18:15 – 20:50 Uhr
Andrés Calero García

Spanisch Kompakt A2.1
Con gusto A2 (Klett) L. 1 – 2
G72421 ab 11.2.2014
Di, 18:15 – 20:50 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt A2.2
Con gusto A2 (Klett) L. 3 – 6
G72422 ab 8.4.2014
Di, 18:15 – 20:50 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Spanisch Kompakt B2.3
Abaníco (Klett/Difusión) L. 5 – 6
G72443 ab 5.2.2014
Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Spanisch Kompakt B2.4
Abaníco (Klett/Difusión) L. 7 – 8
G72444 ab 2.4.2014
Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Bildungsurlaub Spanisch

5 Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach der erfolgreichen suggestopädischen Methode mit Hilfe unseres erfahrenen SuggestopädInnen-Teams.
In der Suggestopädie (auch Superlearning genannt) wird der Lernvorgang durch die besondere Verwendung von visuellen, kinästhetischen und auditiven Reizen ganzheitlich gestaltet. Dies wird zusätzlich u.a. durch Entspannungsübungen, Lernkonzerte und Fantasiereisen unterstützt. Sie üben die Fremdsprache in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch.
In diesen Kursen erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwendet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der spanischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern.
Wichtig: Falls Ihnen Ihr Sprachniveau oder die Unterrichtsmethode nicht bekannt ist, bitten wir Sie, sich unbedingt in unserer Sprachberatung darüber zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.
(max 12 TN); jeweils 40 Ustd. =
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: 265,– €

Superlearning

Spanisch A1.1
Bildungsurlaub
Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/Café bestellen und bezahlen.
G72500BU ab 3.3.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

G72502BU ab 28.4.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Superlearning

Spanisch A1.2
Bildungsurlaub
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Am Endes dieses Kurses können Sie über die Familie sprechen, eine Stadt/Haus/Wohnung beschreiben, sich in der Stadt orientieren (Einrichtungen, Tourismus), einkaufen, Gefallen und Missfallen äußern und über Vorlieben sprechen.
G72504BU ab 14.4.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Superlearning

Spanisch A1.3
Bildungsurlaub
Am Ende dieses Kurses können Sie einen Tagesablauf beschreiben, über das Wetter sprechen, eine genaue Wegbeschreibung machen, Verkehrsmittel benennen, Reklamationen im Hotel oder Restaurant äußern und über vergangene Erfahrungen und Erlebnisse sprechen.
G72505BU ab 21.4.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

Andere Sprachen von A bis Z
Informationen zur Sprachberatung siehe Seite 98
Leitung: Anne Juliane Alke, Karl Christian Damke (Seite 98)

Abkürzungen:
TN = Teilnehmer(innen), L = Lektion, Bd. = Band, UE = Unterrichtseinheit

Altgriechisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Altgriechisch 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Nach der Einführung in das Schriftsystem und die Formen- und Satzlehre lesen wir Texte zur Mythologie.
Kairos (neu) Bd. 1, (C.C. Buchner)
ISBN: 978-3-7661-4831-5, L. 1 – 9
G73011 ab 13.2.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 2

Wir beschäftigen uns inhaltlich mit Texten zur Landschaft Argolis und sprachlich mit Deklinationen und Aorist.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag) L. 7 – 18
G73012 ab 10.2.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 4

Für Teilnehmende mit Kenntnissen in der Formenbildung, Wortfunktion und Satzanalyse.
Wir beschäftigen uns mit weiteren Deklinationen und Konditionalsätzen. Die Texte handeln von der Landschaft Elis.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag) L. 33 – 44
G73014 ab 5.2.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 9

Hauptinhalte dieses Kurses sind die Tempusbildung und Verba liquida. Die in den Texten erzählten Geschichten handeln vom antiken Athen.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag) L. 90 – 102
G73018 ab 5.2.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Altgriechisch 11

Wir beschäftigen uns hauptsächlich mit Modi und Tempora, die Texte handeln von den Landschaften Makedoniens und Kleinasiens.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag) L. 111 – 124
G73019 ab 3.2.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

Arabisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Neben der Einführung in die arabische Schrift beschäftigen wir uns mit authentischen Grußformeln, sowie mit einfachen Fragesätzen und Redewendungen zum Kennenlernen.
Salam! (Klett) L. 1 – 2
G73021 ab 5.2.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Salam! (Klett) L. 3 – 4
G73022 ab 30.4.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Arabisch A1.3

Salam! (Klett) L. 5 – 6
G73023 ab 6.2.2014
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Arabisch A1.4

Salam! (Klett) L. 7 – 8
G73024 ab 8.5.2014
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Arabisch A2.1

(Kleingruppe)
Auf leicht fortgeschrittenem Niveau erschließen Sie Alltagsthemen wie: Verkehrsmittel nutzen, nach der Uhrzeit fragen, über Kleidung, das Wetter, und Aktivitäten im Urlaub sprechen und eine Postkarte schreiben.
Salam! (Klett) L. 9 – 10
G73025 145,– €
ab 3.2.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Arabisch A2.2

(Kleingruppe)
Nach diesem Kurs können Sie über Vergangenes sprechen, einen Tagesablauf beschreiben, und sich über Personen, Mode, Lebensstile und Mentalitäten austauschen.
Salam! (Klett) L. 11 – 12
G73026 145,– €
ab 28.4.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Deia Afifi

Bulgarisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Innerhalb der slawischen Sprachfamilie zählt Bulgarisch zu den südslawischen Sprachen. Die bulgarische Sprache ist die offizielle Amts- und Verwaltungssprache der Republik Bulgarien, gehört zu den Amtssprachen der Europäischen Gemeinschaft und wird weltweit von ca. 10 Millionen Menschen gesprochen. Bulgarien ist ein beliebtes Reiseziel und gewinnt in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung in der Geschäftswelt.
Sie möchten sich auf Ihrer Reise dorthin auf Bulgarisch selbstständig unterhalten können? Nehmen Sie die Herausforderung an, eine neue Sprache mit einer anderen Schrift näher kennenzulernen! Im Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse des Bulgarischen, um sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Themen sind u.a.: die kyrillische Schrift, sich begrüßen, sich vorstellen, Wegbeschreibung und Orientierung in der Stadt, Familie, Essen und Trinken, Einkaufen, Gesundheit, Landeskunde. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt beim Hörverstehen und Sprechen. Wünsche und Vorschläge der Teilnehmenden werden gerne berücksichtigt!

Bulgarisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie die kyrillische Schrift kennen und üben den Wortschatz für erste kurze Gespräche. Sie können sich auf Bulgarisch vorstellen, begrüßen und verabschieden, Auskünfte über sich geben und Ihre Gesprächspartner danach fragen.
Bulgarian for Foreigners – Part one (Faber) ab L. 1
G73031 ab 8.2.2014
Sa, 11:15 – 13:30 Uhr
Kremena Marinova

Bulgarisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Sprachkompetenz. Sie lernen die bulgarische Familie kennen und können über Ihren Tagesablauf sprechen. Durch Hörtexte, Rollenspiele und selbstständige Arbeit üben und ergänzen Sie Ihren Wortschatz, sodass Sie einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen können.
Bulgarian for Foreigners – Part one (Faber) L. 3 – 4
G73032 ab 12.4.2014
Sa, 11:15 – 13:30 Uhr
Kremena Marinova

Bulgarisch A1.4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Vorkenntnisse im Bulgarischen verfügen. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Orientierung in der Stadt, öffentlicher und privater Verkehr, der Lage von Objekten, Einkaufen (Lebensmittel, Kleidung, Schuhe, in Geschäften und auf dem Markt). In diesem Kurs lernen Sie unter anderem auch den Verbaspekt kennen – eine für die slawischen Sprachen typische Besonderheit.
Bulgarian for Foreigners – Part one (Faber) L. 6 – 7
G73034 ab 18.1.2014
Sa, 9:00 – 11:15 Uhr
Kremena Marinova

Sprachen
Andere Sprachen von A bis Z

Chinesisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Hochchinesisch (oder Mandarin) wird von über 880 Millionen Menschen gesprochen und ist somit die weltweit meistverbreitete Muttersprache. Sie ist die offizielle Sprache in der Volksrepublik China, in Singapur und wird auch auf Taiwan verwendet.
In Kurs A1.1 beginnen Sie mit vier Tönen und dem offiziellen Buchstabensystem Pin-Yin. Nach und nach lernen Sie die Schriftzeichen in der vereinfachten Standardversion der Kurzzeichen. Nach Bedarf werden auch die Langzeichen (Standard in Taiwan) gezeigt. Hochinteressante Inhalte aus verschiedenen Sprach- und Kulturbereichen bieten Ihnen eine spannende Kursatmosphäre!

Chinesisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen auf Chinesisch zu verständigen und beginnen mit dem offiziellen Buchstabensystem Pin-Yin. Im Laufe des Kurses machen Sie sich mit den Schriftzeichen in der vereinfachten Standardversion bekannt. Nach Bedarf werden auch die Langzeichen (Standard in Taiwan) gezeigt.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Bd. 1 (Julius Groos) ab L. 1
G73040 ab 4.2.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Huimin Zhou

Chinesisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Tradition und das Leben im heutigen China.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Bd. 1 (Julius Groos) ab L. 6
G73041 ab 13.2.2014
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Wei Huang

Chinesisch A1.3
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit weiteren Alltagsituationen auf Chinesisch und weiteren chinesischen Schriftzeichen in der vereinfachten Standardversion.
Ni Xing A1+A2 (Langenscheidt) ab L. 15
G73042 ab 4.2.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Huimin Zhou

Chinesisch A1.4
Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China.
Das Neue Praktische Chinesisch 1 (Chinabooks) ab L. 12
G73043 ab 10.2.2014
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Wei Huang

Chinesisch A2.4
(Kleingruppe)
In diesem Kurs vertiefen Sie schon bekannte Themen sowie Satzmodelle und Wortschatz und lernen, komplexere Situationen auf Chinesisch zu bewältigen.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Sprach- und Schriftübungsheft II ab L. 1
G73045 180,– €
ab 12.2.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Wei Huang

Chinesisch B1.2
Vorkenntnisse: ca. 700 Schriftzeichen. In diesem Kurs lernen Sie ca. weitere 100 Schriftzeichen und erweitern Ihren Wortschatz und Ihre Sprechfertigkeiten.
Das Neue Praktische Chinesisch 2 (Chinabooks) ab L. 22
G73047 ab 6.2.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Huimin Zhou

Chinesisch B2
(Kleingruppe)
In diesem Kurs wird fast nur Chinesisch gesprochen und mit Schriftzeichen gearbeitet (Lesen, Schreiben). Der Schwerpunkt liegt auf der freien Formulierung der alltäglichen Sprache. Die Themen wählen Sie nach Ihrem Interesse (Aktuelles, Kultur, interkulturelle Aspekte), Sie können sich auf Wunsch auch auf die Prüfung HSK 4 vorbereiten. Diese Prüfung kann am Konfuzius-Institut in Frankfurt abgelegt werden, die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch.
Das Neue Praktische Chinesisch 3 (Chinabooks) ab L. 39 oder die englische Ausgabe New Practical Chinese Reader 3 (Chinabooks) ab L. 39
G73048 180,– €
ab 10.2.2014
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Wei Huang

Chinesisch für Kinder und Jugendliche

Chinesisch A1.1 für Jugendliche ab der 8. Klasse
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Hast du Interesse an chinesischer Sprache und Kultur? Dann bist du in unserem Kurs genau richtig! Du lernst, dich in alltäglichen Situationen auf Chinesisch zu verständigen, und Schritt für Schritt auch die chinesischen Schriftzeichen. Du erfährst viel über die chinesische Kultur und das heutige Leben in China. Wir probieren chinesische Gerichte, singen und schreiben Kalligraphie.
Wenn du einige Zeit dabei bleibst, kannst du dich auch auf HSK 1, eine weltweit anerkannte Prüfung für Chinesisch, vorbereiten.
Chinesisch ist schon seit Jahrtausenden die wichtigste Verkehrssprache im ostasiatischen Raum und wird von 1,2 Milliarden Menschen gesprochen. China spielt eine immer wichtigere Rolle in Wirtschaft und Welt-Politik. Der beste Weg, um ein Land und seine Bevölkerung kennen zu lernen, ist seine Sprache zu lernen.
Dong bu dong (Klett) ab L. 1
Probeunterricht (60 Min., kostenlos) und Beratungstermin für Eltern: 13.2.14, 18:00Uhr
Anmeldung zu Probeunterricht und Beratungstermin bitte im Fachbereich Sprachen.
G978033 24,00 Ustd. 145,– €
12 Abende, ab 20.2.2014
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Wei Huang

Chinesisch A1.3 für Jugendliche ab der 8. Klasse (Kleingruppe)
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs erweitert ihr eure Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und vertieft die Schriftzeichen. Wir entdecken zusammen die chinesische Kultur, ihre Traditionen und das Leben im heutigen China.
Wenn du einige Zeit dabei bleibst, kannst du dich auch auf HSK 1, eine weltweit anerkannte Prüfung für Chinesisch, vorbereiten.
Dong bu dong (Klett) ab L. 7
G978034 24,00 Ustd. 150,– €
12 Abende, ab 12.2.2014
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Wei Huang

Neu! China erleben!
Für Kinder von 8-12 Jahren
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Wie leben chinesische Kinder? Was gibt es zu essen? Wie sage ich auf Chinesisch…? In unserem Ferienkurs erwartet dich ein spannendes Programm: Am ersten Tag lernt ihr China kennen (Präsentation mit Bildern und kurzen Filmen), habt euren ersten Kontakt mit der chinesischen Sprache (kurze Dialoge, Zahlen, einfache Zeichen und ein chinesisches Kinderlied) und habt Spaß mit chinesischen Abakus und Spielen.
Der ganze zweite Tag ist ein Kochworkshop: Wir bereiten Wok-Gerichte und Jiaozi (chinesische Maultaschen) zu und essen sie zusammen!
Am dritten Tag steht chinesische Kalligrafie und Malerei auf dem Programm: Wir reiben Tinte, schreiben, malen und bereiten eure Arbeiten nach. Am letzten Tag sehen wir einen Film und ihr könnt einmal chinesische Scherenschneiderei ausprobieren!
Der Unterricht geht von 9:00 bis 10:45 und von 11:15 bis 13:00 , dazwischen gibt es eine Frühstücks- und Bewegungspause. Kursgebühr inklusive 20,– € Materialkosten, die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar, außer mit Familienkarte.
Probeunterricht (60 Min., kostenlos) und Beratungstermin für Eltern: 27.5.14, 18:00 Uhr
Anmeldung zu Probeunterricht und Beratungstermin bitte im Fachbereich Sprachen.
H978030 21,33 Ustd. 110,– €
ab 1.9.2014
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Wei Huang

Dänisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 10 TN)
Gebühr: 145,– €

Dänisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Vi kan allerede hilse på dansk, vi kan bestille noget at spise og drikke i en dansk café, vi kan lave nogle rejseforberedelser på dansk. Nu skal det gå videre i bogen.
Dansk for dig (Klett) L. 6 – 10
G73051 ab 3.2.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Beke Heeren-Pradt

Dänisch A2.1

Vi kan allerede leje et sommerhus på dansk, gå på indkøb, fortælle om fortiden og give oplysninger om tidens løb med de forskelligste aktiviteter. I det kommende semester skal det gå videre med nyt om livet i Danmark, om transport og distancer, om sundhed og sygdom, om at vokse op i Danmark.
Dansk for dig (Klett) ab L. 10
G73052 12 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Beke Heeren-Pradt

Finnisch

je 22 Ustd. = 11 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 165,– €

Finnisch A1.2

Hier lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien wie Liedern und Reimen, sich vorzustellen und mit anderen auf Finnisch zu kommunizieren. Wichtige Strukturen in Wortschatz und Grammatik bilden dabei die Grundlage.
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse
Yksi, Kaksi, Kolme. Finnisch für Deutschsprachige 1 (Hempen)
ab L. 5
G73054 ab 15.1.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch A1.3

Dieser Kurs setzt den Kurs Finnisch A1.2 fort.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
G73055 ab 9.4.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch A2.1

Mit Hörspielen, Liedern, Gedichten, Comics und aktuellen Texten erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Sprachfertigkeiten.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
G73056 ab 15.1.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch A2.2

Dieser Kurs setzt den Kurs Finnisch A2.1 fort.
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
G73057 ab 2.4.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch B1.1

Für fortgeschrittene Teilnehmende
Wir singen, spielen, lesen Gedichte und Zeitungsartikel, schreiben eigene Erzählungen und sprechen sehr viel auf Finnisch.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73058 ab 16.1.2014
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

Finnisch B1.2

Dieser Kurs setzt den Kurs Finnisch B1.1 fort.
G73059 ab 3.4.2014
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

In Kooperation von vhs und Deutsch-Finnischer Gesellschaft

Das ist Finnland

Gegenwartskultur von Architektur bis Schneetango!
Vortrag von
Dr. Marketta Göbel-Uotila;
Kultur & Kulinarik
In der Pause werden finnisches Fingerfood, Wein und Getränke gereicht.
Anmeldung erforderlich! Preis inklusive Speisen und Getränken.
G20510 19,– €
1 Abend, 9.4.2014
Do, 19:00 – 22:00 Uhr
Nähere Informationen Seite 25.

Griechisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Pame! A1 (Hueber) ab L. 1
G73060 ab 5.2.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Pame! A1 (Hueber) ab L. 4
G73061 ab 4.2.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Pame! A1 (Hueber) ab L. 7
G73062 ab 3.2.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch A2.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Pame! (A2)
G73065 ab 10.2.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Helen Schmitt-Gerogianni

Griechisch A2.4

Pame! A2 (Hueber) ab L. 8
G73066 ab 5.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch B1

Epikoinoniste Ellinika 2 (Deltos)
ab L. 4 und Lektüre
G73067 ab 3.2.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

Griechisch B1/B2

Sie möchten beim nächsten Griechenlandurlaub verschiedene Alltagssituationen sprachlich fließend meistern, vielleicht sogar einen Sirtaki richtig tanzen können? Sie lesen gerne griechische Literatur im Original und wollen darüber diskutieren? Dann kommen Sie in den Griechischkurs für Fortgeschrittene! Kursinhalte sind hilfreiche Redemittel im Alltag, sprachliche Feinheiten wie Redewendungen und Sprichwörter, Lektüre und Diskussion von literarischen Texten, Zeitungstexte, Lieder, aktuelle Themen und viele landeskundliche Informationen über Griechenland. Grammatische Phänomene werden bei Bedarf wiederholt,
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73068 ab 13.2.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Helen Schmitt-Gerogianni

Hebräisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Hebräisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie lernen in diesem Kurs die hebräische Schrift kennen, sich zu begrüßen und vorzustellen, sehr einfache Unterhaltungen z.B. über Ihre Herkunft, Familie und Beruf zu führen und Fragen zu stellen, z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof und am Flughafen.
Ivrit bekef (Hempen) ab Seite 1
G73071 ab 6.2.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

Hebräisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der hebräischen Schriftzeichen, Sie lernen sich in einfachen Situationen zu verständigen (Einkaufen, im Restaurant bestellen…) und leichte Texte lesen.
Ivrit bekef (Hempen) ab Seite 25
G73072 ab 3.2.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

Hebräisch A2.2

Am Ende der Stufe A2 können Sie kurze Gespräche über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit) über gegenwärtige Aktivitäten, auch im Beruf, berichten und einfache Mitteilungen schreiben.
Be'al-pe U'vichtav (bei der Kursleiterin erhältlich) ab S. 90
G73075 ab 6.2.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

Hebräisch A2/B1

Am Ende dieser Stufe können Sie eine Unterhaltung über alltägliche Themen wie Arbeitsleben, aktuelle Ereignisse oder Reisen führen, Hoffnungen und Absichten äußern, Handlungen z.B. eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen aus verschiedenen Medien sprechen. Sie arbeiten mit authentischen Materialien aus den Bereichen Medien, Literatur und Musik.
Be'al-pe U'vichtav (bei der Kursleiterin erhältlich) ab S. 145
G73078 ab 3.2.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

Hindi

je 24 Ustd. = 8x 135 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: € 180,–

Hindi A1.1 kompakt

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Indien gewinnt zunehmend Bedeutung als Wirtschaftsmacht, und Bollywood feiert einen riesigen Erfolg in Deuschland. Hindi ist eine indische Sprache, die in ganz Indien und fast auf dem gesamten Subkontinent gesprochen wird. Hindi wird im Devnagri Skript von links nach rechts geschrieben.
Der Kurs richtet sich an Interessierte, die eine Reise nach Indien planen, Geschäftskontakte nach Indien haben oder sich für die indische Kultur interessieren.
Am Ende dieses Kurses können Sie sich auf Hindi begrüßen, vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten und sich in wichtigen Alltagssituation in Indien verständigen. Sie bekommen einen Einblick in das vielfältige Land, seine Kultur, das Leben in Indien und Sprachgefühl, auch durch interkulturelle Themen wie z.B. im Bereich der Körpersprache.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73080 ab 7.2.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Dr. Sonia Chachra

Hindi A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus Hindi A1.1.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73081 ab 2.5.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Dr. Sonia Chachra

Hindi A1.3 kompakt

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus Hindi A1.2.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73082 ab 10.2.2014
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Dr. Sonia Chachra

Hindi A1.4 kompakt

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus Hindi A1.3.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73083 ab 28.4.2014
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Dr. Sonia Chachra

Isländisch

30 Ustd. á 45 Min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: 195,– €

Isländisch A1.1

Sprache im Land der Vulkane und Geysire
Isländisch ist eine nordgermanische Sprache und mit den anderen skandinavischen Sprachen verwandt. Im Gegensatz zu diesen hat sie sich aber seit der Wikingerzeit wenig verändert. Derzeit wird Isländisch von gut 300.000 Menschen gesprochen.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der isländischen Sprache. Wir beschäftigen uns mit Aussprache, Grammatik, Alltagssituationen (wie Begrüßen, Vorstellen, Familie, Zahlen, Uhrzeit, Essen und Trinken) und Landeskunde. Durch Hörverständnisübungen und Dialoge erarbeiten Sie sich kommunikative Fähigkeiten. Auf Wunsch können wir uns auch einen isländischen Film ansehen.
Isländisch Anfänger Sprachkurs Plus (Cornelsen) L. 1 – 3
2 Wochenenden,
31.1. – 2.2. und 14. – 16.2.14
Fr. 18:30 – 20:45, Sa. 9:30 – 17:00,
So. 9:30 – 12:45
G73084 ab 31.1.2014
Fr, 18:30 – 20:45 Uhr
Dirk Gerdes

Isländisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
In diesem Kurs erweitern Sie Grundkenntnisse der isländischen Sprache auf Grundlage von Alltagssituationen und Landeskunde. Durch Hörverständnisübungen und Dialoge erarbeiten Sie sich kommunikative Fähigkeiten.
Isländisch Anfänger Sprachkurs Plus (Cornelsen) ab L. 4
Dieser Kurs findet an zwei Wochenenden statt. Die genauen Termine werden im Februar mit den Teilnehmenden des A1.1-Kurses abgesprochen und dann im Internet veröffentlicht.
G73085

Japanisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Konnichiwa (Richter)
G73090 ab 12.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Konnichiwa (Richter) L. 7 – 11
G73091 ab 11.2.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
G73092 ab 13.2.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch A2.2

Grundkenntnisse Japanisch 1 (Buske) ab L. 9
G73095 ab 4.2.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch B1.1

Neben den Inhalten des Lehrbuchs lesen und diskutieren Sie einfache japanische Originaltexte.
Japanisch, bitte Bd.2 (Langenscheidt)
G73096 ab 13.2.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch mit Manga, Anime und Film

Für Teilnehmende mit Kenntnissen auf A1.
Anime ist eine Verkürzung des japanischen Lehnwortes »animeshon« und bezeichnet Fernsehserien und Kinofilme mit einem breiten Spektrum an Genres. Die bekanntesten Kinofilme in Deutschland sind »Akira« und »Perfect Blue«, daneben waren Kinderserien wie »Wicky und die starken Männer«, »Biene Maja« oder »Sindbad« Renner im Vorabendprogramm. Viele Animes basieren auf Mangas, es werden aber auch umgekehrt Mangas nach erfolgreichen Animes gezeichnet. Seit der Jahrtausendwende gibt es zunehmend Realverfilmungen, wie z.B. »Touch«, »Oldboy« oder »Uzumaki«.
Sie sehen und lesen Ausschnitte aus Mangas, Animes und Filmen, erweitern Ihren Wortschatz für den alltäglichen Gebrauch und trainieren Ihre Sprechfertigkeiten!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73097 11,00 Ustd. 68,– €
3 Samstage, ab 15.3.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Miwa Schuler

Koreanisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 8 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Die koreanische Sprache wird von über 78 Millionen Menschen in Nord- und Südkorea gesprochen. Die Unterschiede zwischen den koreanischen Dialekten sind eher gering.

Koreanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des koreanischen Alphabets (Hangeul), Aussprache und Schreibweise. In alltagsorientierten Situationen erwerben Sie praxisnah Wortschatz und Grammatik, um sich schnell auf Koreanisch verständigen zu können.
Einfach Koreanisch! 1, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), L. 1 – 6
G73101 ab 4.2.2014
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Im Kurs erweitern Sie Ihre Grundlagen des koreanischen Alphabets (Hangeul), Aussprache und Schreibweise. In alltagsorientierten Situationen erwerben Sie praxisnah Wortschatz und Grammatik, um sich schnell auf Koreanisch verständigen zu können.
Einfach Koreanisch! 1, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), ab L. 7 – 10
G73102 ab 4.2.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Cheonglan Lim

Koreanisch A1.3

(Kleingruppe)
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Hier lernen Sie in einer kleinen Gruppe (3 – 6 TN) spielend und mit authentischen Materialien, mit anderen auf Koreanisch zu kommunizieren.
Einfach Koreanisch! 2, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), ab L. 1 – 4
G73103 ab 6.2.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr 180,– €
Cheonglan Lim

Koreanisch A1.4

(Kleingruppe)
In diesem Kurs erweitern Sie in einer kleinen Gruppe (3 – 6 TN) Ihre Grundkenntnisse der koreanischen Sprache.
Einfach Koreanisch! 2, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), L. 5 – 8
G73104 ab 6.2.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr 180,– €
Cheonglan Lim

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Teilnehmende, die Serbisch lernen möchten, sollten beachten, dass unser Lehrbuch in lateinischer Schrift verfasst ist, die kyrillische Schrift wird nicht gelernt.

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie lieben Ćevapčići und die Adria? Sie möchten sich mit Ihren Verwandten und Bekannten auf Kroatisch, Bosnisch oder Serbisch unterhalten? Dann sind Sie hier richtig! Am Ende dieses Kurses können Sie sich selbst und andere vorstellen, im Café etwas bestellen oder nach dem Weg fragen.
Kroatisch für den Urlaub A1 (Klett) ab L. 1
G73106 ab 11.2.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Tomica Pantic

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1.3

(Kleingruppe)
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die sich auf Kroatisch, Bosnisch oder Serbisch verständigen möchten und über geringe Vorkenntnisse verfügen. Am Ende dieses Kurses können Sie nach dem Weg fragen, Einkäufe erledigen, im Café oder Restaurant etwas bestellen oder einfache Fragen stellen und beantworten.
Lextra – Kroatisch Sprachkurs Plus: Anfänger A1/A2 (Cornelsen) L. 9 – 11
G73107 145,– € (4 – 8 TN)
ab 12.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Ana Arambasic

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A2/B1

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die sich auf Kroatisch, Bosnisch oder Serbisch verständigen möchten und über gute Vorkenntnisse verfügen. Nach einer kurzen Vertiefungsphase der A2-Inhalte beginnt der Kurs mit dem Niveau B1. Das Material wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73108 ab 12.2.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Ana Arambasic

Latein

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: € 180,–

Latein 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 1
G73111 ab 14.2.2014
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Dominik Faber

Latein 3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 4
G73112 ab 11.2.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Dominik Faber

Latein 4

Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 7
G73113 ab 11.2.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Dominik Faber

Latein 6

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben
G73115 ab 10.2.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Dominik Faber

Lateinische Lektüre

Durch die Übersetzung ausgewählter Texte sammeln Sie erste Erfahrungen mit lateinischer Originallektüre!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben
G73116 ab 12.2.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Dominik Faber

Sprachen
Andere Sprachen von A bis Z

Niederländisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Niederländisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Taal vitaal (Hueber) L. 1 – 5
G73120 ab 12.2.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Henk van den Hout

G73121 ab 14.2.2014
Fr, 17:30 – 19:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Taal vitaal (Hueber) L. 6 – 10
G73122 ab 16.4.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Henk van den Hout

G73123 ab 18.4.2014
Fr, 17:30 – 19:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

Niederländisch A2.1

Taal vitaal (Hueber) L. 11 – 15
G73125 ab 12.2.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

Niederländisch A2.2

Taal vitaal (Hueber) L. 16 – 20
G73127 ab 23.4.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

Niederländisch B1.1

Niederländisch für Fortgeschrittene
Nederlands in actie (coutinho/Klett Verlag) L. 1 – 2
G73129 ab 4.2.2014
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

Niederländisch B1.2

Niederländisch für Fortgeschrittene
Nederlands in actie (coutinho/Klett Verlag) L. 3 – 4
G73130 ab 8.4.2014
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

Niederländisch B1/B2

Van B1 naar B2. Bij deze cursus ligt de nadruk op het spreken, ook wordt er veel gelezen.
Nederlands op Niveau (coutinho/Klett Verlag) L. 5 – 6
G73131 ab 3.2.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

Niederländisch B1/B2

Nederlands op Niveau (coutinho/Klett Verlag) L. 7 – 8
G73132 ab 7.4.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

Nederlandse conversatie en lectuur B2

We lezen bekende Nederlandstalige schrijvers, we praten en we herhalen af en toe een beetje grammatica. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73133 ab 5.2.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

G73134 ab 9.4.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

Nederlands B2-C1

Nederlands: goed, beter, best! Erweitern und vertiefen Sie Ihr Niederländisch beim Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Wir schauen uns auch bestimmte Phänomene in Rechtschreibung und Grammatik an. Das Unterrichtsmaterial wird zwischen Kursleitung und Teilnehmenden besprochen und festgelegt.
G73135 ab 10.2.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Gertruud van den Eijnden

G73136 ab 14.4.2014
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Gertruud van den Eijnden

Nederlands voor liefhebbers

Lectuur en conversatie voor »moedertaalsprekers« en anderstaligen die al Nederlands spreken. Iedere eerste maandag van de maand (als deze een feestdag is, de maandag daarop. Concrete datums online)). Van 18:30 tot 19:45 uur: lectuur en bespreking van korte teksten, korte voordrachten etc. (vhs, gebouw C parterre, lokaal C-008). Vanaf 20.00 uur: conversatie in de vhs-Bistro »Leib & Seele«. Deelname aan beide onderdelen (of aan één) is op ieder tijdstip mogelijk.
Info: Lutgard Wagner-Heidendal, telefoon (0 61 36) 61 72, Gerry Cornet, (06 11) 4 81 26, en Johannes Hartung (06 11) 9 50 54 58.
Dit is een kosteloos aanbod van de vhs!
G73137 ab 6.1.2014
Mo, 18:30 – 19:45 Uhr
Gerry Cornet

Norwegisch

je 24 Ustd. = 7 × 155 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Norwegisch ist mit rund fünf Millionen SprecherInnen die offizielle Sprache Norwegens und hat verschiedene Varietäten. Die Kurse orientieren sich am Bokmål, einer der beiden offiziellen Schriftsprachen, die von ca. 85 bis 90 Prozent der norwegischen Bevölkerung verwendet wird.

Norwegisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Norsk for deg A1 & A2 (Klett) L. 1 – 4
G73140 ab 8.2.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Jana Ufermann

Norwegisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Norsk for deg A1 & A2 (Klett) ab L. 5
G73141 ab 5.4.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Jana Ufermann

Norwegisch Kompakt A2.1

Norsk for deg A1 & A2 (Klett) ab L. 7
G73142 ab 15.2.2014
Sa, 13:30 – 16:05 Uhr
Jana Ufermann

Norwegisch Kompakt A2.2

Norsk for deg A1 & A2 (Klett) ab L. 8
G73143 ab 12.4.2014
Sa, 13:30 – 16:05 Uhr
Jana Ufermann

Norwegisch Kompakt A2.3

Norsk for deg A1 & A2 (Klett) ab L. 11
G73144 ab 15.2.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Jana Ufermann

Norwegisch Kompakt A2.4

Norsk for deg A1 & A2 (Klett) ab L. 12
G73145 ab 12.4.2014
Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Jana Ufermann

Persisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

In allen Persischkursen wird die formelle und informelle Sprache (gesprochene Alltagssprache und geschriebene Hochsprache) parallel vermittelt.

Persisch 1 (A1)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Der Erwerb der persischen Schrift ist eine der drei Komponenten von Persisch 1. Neben der Vermittlung der Grundstrukturen lernen Sie die persische Sprache in Alltagssituationen mit kommunikativen Übungen.
Farsi baraye Zendegi Bd. 1
(Mari Aradgoli Verlag) ab L. 1
G73151 ab 22.1.2014
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr Do
Dr. Mari Aradgoli

Persisch 2 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In Persisch 2 vertiefen Sie grammatische Strukturen und Ihren Wortschatz. Parallel dazu lernen Sie mittels zahlreicher Sprichwörter und kurzer Lesetexte Mentalität und Kultur des Landes kennen. Gleichzeitig wird damit auch die persische Schrift gefestigt, Gespräche stehen im Kontext von Alltagsthemen.
Farsi baraye Zendegi Bd. 1
(Mari Aradgoli Verlag) ab L. 30
G73152 ab 16.4.2014
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr Do

Polnisch

je 24 Ustd. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Polnisch Intensiv A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Razem (Klett) L. 1 – 3
G73160 24,00 Ustd.
6 Abende, ab 17.6.2014
Di, 18:00 – 21:15 Uhr
Dominik Gruszczyk

Polnisch Intensiv A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Razem (Klett) L. 4 – 6
G73161 24,00 Ustd.
6 Abende, ab 28.1.2014
Di, 18:00 – 21:15 Uhr
Dominik Gruszczyk

Polnisch A1.3
Razem (Klett) L. 7 – 9
Dieser Kurs wird in zwei Teilen mit jeweils 6 Kurstagen durchgeführt.
Teil 1: 30.1. – 6.3.2014,
Teil 2: 8.5. – 26.6.2014
G73162 ab 30.1.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dominik Gruszczyk

Polnisch Intensiv A1.3
Razem (Klett) L. 7 – 9
G73163 24,00 Ustd.
6 Abende, ab 6.5.2014
Di, 18:00 – 21:15 Uhr
Dominik Gruszczyk

Polnisch A2.2
Witam! (Hueber) ab L. 13
Dieser Kurs wird in zwei Teilen mit jeweils 6 Kurstagen durchgeführt.
Teil 1: 30.1. – 6.3.2014,
Teil 2: 8.5. – 26.6.2014
G73165 ab 30.1.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Dominik Gruszczyk

Portugiesisch

je 30 Ustd. = 15 × 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Unsere Portugiesischkurse vermitteln lebendige Alltagssprache, gewähren Einblick in die kulturell vielfältige Welt Brasiliens, gehen aber auch auf die Besonderheiten des europäischen Portugiesisch ein. Durch viele lebhafte Lernspiele und Texte auf Portugiesisch werden Sie auch mit der Grammatik vertraut gemacht, Schwerpunkt ist aber die Kommunikation. Außerhalb des Kurses gibt es das Angebot, zusammen brasilianisches Essen zu kochen und kulturelle Veranstaltungen über Brasilien und Portugal zu besuchen.

Fit für Brasilien! A1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ob für den Strandurlaub, Karneval oder die Fußball-WM 2014, dieser Kurs macht Sie fit für Ihren Brasilienurlaub! Er bietet einen unterhaltsamen Einstieg ins brasilianische Portugiesisch und darüber hinaus nützliche Informationen über Land, Leute und Kultur. Boa Viagem!
G73170 16,00 Ustd. 65,– €
4 Samstage, ab 5.4.2014
Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro, Marisa Barreto von Berg

Portugiesisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Oi, Brasil! (Hueber) L. 1 – 3
G73171 ab 12.2.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro

Portugiesisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Oi, Brasil! (Hueber) L. 4 – 6
G73172 ab 11.2.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro

Portugiesisch A1.3
Oi, Brasil! (Hueber) L. 7 – 9
G73173 ab 12.2.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro

Portugiesisch A1.4
Oi, Brasil! (Hueber) L. 10 – 12
G73174 ab 13.2.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro

TANDEM – der interkulturelle Treff in Wiesbaden

- Sie lernen jetzt Deutsch?
- Sie möchten mehr Deutsch sprechen?
- Sie möchten mehr Kontakt zu Deutschen?
- **Dann kommen Sie zu den kostenlosen TANDEM-Treffen!**

Keine Anmeldung, keine Kosten, ...kommen Sie einfach vorbei!

Bei uns sprechen Sie mit Deutschen und Menschen aus aller Welt. Jedes Mal gibt es ein neues, interessantes Gesprächsthema. Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht, sich in den kleine Gruppen zu unterhalten.
Oft gibt es etwas zu lachen und interessante Neuigkeiten.
Dabei vergeht die Zeit wie im Fluge - und ganz nebenbei haben Sie viel auf Deutsch gehört und natürlich viel auf Deutsch gesprochen.

und außerdem:
Gemeinschaft erleben bei Wanderungen, Picknick, Führungen und Festen

Informationen
Tandem-Geschäftsstelle
Gabriele Nisius,
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.
Tel.: 0611/9889-113
oder
RoncalliHaus
Tel.: 0611/174120

www.vhs-wiesbaden.de/tandem
gnisius@vhs-wiesbaden.de

montags, 17 – 19 Uhr
Gemeindehaus St. Andreas
Nähe Loreleiring,
Assmannshäuserstr. 11
(Bus: 4, 17, 18, 23, 24, 27)

dienstags, 17 – 19 Uhr
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 a (Bus: 14)

mittwochs, 9 – 11 Uhr
- Frauentreff -
Stephanusgemeinde
Westend, Klarenthaler
Straße 22 a (Bus: 14)

mittwochs, 17 – 19 Uhr
RoncalliHaus, Stadtmitte,
Friedrichstr. 26 - 28
(Bus: 14 u. a.)

donnerstags, 17 – 19 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus Oranier-Gedächtnis-Gemeinde (Eingang Gartentor)
Biebrich, Bunsenstraße 25 / Ecke Breslauer Straße
(Bus 3, 14)

freitags, 17 – 19 Uhr
Evangelische Bergkirchengemeinde, Bergkirchenviertel, Lehrstraße 6
(Bus 1, 8: Haltestelle Webergasse, Bus 6: Haltestelle Adlerstraße)

WIESBADEN
Amt für Zuwanderung und Integration

Gefördert von der Stadt Wiesbaden, getragen von: Volkshochschule Wiesbaden, Evangelischer Erwachsenenbildung und Katholischer Erwachsenenbildung

Sprachen
Andere Sprachen von A bis Z

Portugiesische Konversation B1/B2
Für Fortgeschrittene
É falando que se aprende!
Leitura, compreensão, interpretação e discussão de textos literários, da mídia, de situações da vida cotidiana, da música brasileira e outros. Ampliação do vocabulário, revisão e aplicação da gramática através de atividades variadas, dinâmicas e agradáveis.
G73177 ab 11.2.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Bernhardt-Navarro

Portugal und seine Weine
Gebühr inklusive Weinen und kulinarischen Köstlichkeiten.
G27157 49,– €
1 Abend, 30.5.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey,
IHK-geprüfter Sommelier
Nähere Informationen Seite 46.

Claudia Carbo in concert
Swing und Mainstream-Jazz mit brasilianischem Buffet
Kultur & Kulinarik
Ein Abend, um von Rio und New Orleans zu träumen: Jazzsängerin Claudia Carbo entführt Sie in die Welt des Swing und Mainstream-Jazz der Vierziger Jahre und in die weichen Klänge des Bossa Nova. Begleitet wird das Konzert von Texten und Erläuterungen über den Ursprung und die Hintergründe der Lieder und die Kultur Brasiliens. Eine Sommer-Caipirinha, kulinarische Köstlichkeiten aus Brasiliens Küche, begleitet von Weinen der Neuen Welt werden den Abend sinnlich ergänzen und zu einem Gesamterlebnis verwandeln.
Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und lebendigen Jazz- und Brazil-Abend!
Preis inkl. Caipirinha, Speisen, Weinen und Getränken.
G24010 39,– €
1 Abend, 23.5.2013
Do, 19:00 – 22:00 Uhr
Nähere Informationen Seite 40.

Russisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

164 Mio. Menschen auf unserem Planeten sprechen Russisch – warum nicht auch Sie?
Wer kennt nicht die süßen »Matrjoschkas«? Wer hat nicht schon mal »Blini« gegessen oder einen »Wodka« getrunken? Doch reicht Ihnen dieser Wortschatz aus?
Mit uns lernen Sie alles, was Sie brauchen, um in Russland zurecht zu kommen – vom kyrillischen Alphabet, über die Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben, bis hin zu Kultur, Land und Leuten. Der Kurs richtet sich nicht nur an Russlandreisende, sondern auch an Teilnehmende mit beruflichen Kontakten nach Russland und Sprachinteressierte. Wir freuen uns auf Sie!

Russisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sprachkurs Russisch, Schnell und intensiv (Hueber) L. 1 – 2
G73181 ab 14.2.2014
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

Russisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Sprachkurs Russisch, Schnell und intensiv (Hueber) L. 3 – 4
G73182 ab 2.5.2014
Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

Russisch A1.3
Sprachkurs Russisch, Schnell und intensiv (Hueber) L. 5 – 6
G73183 ab 13.2.2014
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

WILLKOMMEN!
Engagierte Menschen gesucht!
Haben Sie Interesse, einen Menschen oder eine Familie, die nach Deutschland flüchteten, bei der Orientierung in Wiesbaden zu unterstützen?
Haben Sie Interesse an gegenseitigem persönlichen Kennenlernen und kulturellem Austausch?
Gestaltung mit freundlicher Unterstützung von:
feines MEDIEN DESIGN

Sollten Sie sich dazu entschließen, Menschen beim Kennenlernen der Stadt, der Suche nach Arbeit oder Ausbildung, dem Umgang mit Bürokratie und Begleitung zu Behördengängen zu unterstützen, bieten wir Ihnen Begleitung der Tätigkeiten durch:
- vorbereitende Einzelgespräche
- kostenlose Fortbildungsveranstaltungen und Informationen
- AnsprechpartnerInnen bei Fragen
- Austausch mit anderen Aktiven.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!

WILLKOMMEN!
Flüchtlingsrat Wiesbaden
Sprechstunde: mittwochs 17:00 - 20:00 Uhr
Blücherstraße 32
65195 Wiesbaden
Tel / Fax: (0611) 49 52 49
Email: willkommenwiesbaden@googlemail.com

Russisch A1.4
Sprachkurs Russisch, Schnell und intensiv (Hueber) L. 7 – 8
G73184 ab 8.5.2014
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

Russisch A2.4
(Kleingruppe)
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und WiedereinsteigerInnen.
Olitschno! A2 (Hueber) ab L. 6
G73185 145,– € (4 – 8 TN)
ab 14.2.2014
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
Jana Kananova

Schwedisch

je 30 Ustd. = 15 (10) × 90 (135) Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Schwedisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tala svenska A1 (Groa) L. 1 – 5
G73199 ab 17.2.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Annika Hacklin

Schwedisch A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tala svenska A1 (Groa) L. 1 – 5
G73200 ab 11.2.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Michael Wünsch

Schwedisch A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Tala svenska A1 (Groa) L. 6 – 10
G73201 ab 12.2.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Michael Wünsch

Schwedisch A2.1
(Wochenendkurs)
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne übers Wochenende einmal im Monat intensiv lernen möchten. Wir arbeiten mit kommunikativen und alltagsnahen Übungen und Rollenspielen. Lernen Sie Schwedisch mit Spaß!
VÄLKOMNA!
Tala svenska A2+ (Groa), ab L. 1
8. – 9.2., 8. – 9.3., 29. – 30.3.
G73203 30,00 Ustd. 115,– €
3 Wochenenden, ab 8.2.2014
Sa + So, 9:30 – 13:30 Uhr
Madelene Johansson Naue

Schwedisch A2.2
(Wochenendkurs)
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne übers Wochenende einmal im Monat intensiv lernen möchten. Wir arbeiten mit kommunikativen und alltagsnahen Übungen und Rollenspielen. Lernen Sie Schwedisch mit Spaß!
VÄLKOMNA!
Tala svenska A2+ (Groa), ab L. 5
12. – 13.4., 10. – 11.5., 7. – 8.6.2014
G73204 30,00 Ustd. 115,– €
3 Wochenenden, ab 12.4.2014
Sa + So, 9:30 – 13:30 Uhr
Madelene Johansson Naue

Schwedisch A2.2
(Wochenendkurs)
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne übers Wochenende einmal im Monat intensiv lernen möchten. Wir arbeiten mit kommunikativen und alltagsnahen Übungen und Rollenspielen. Lernen Sie Schwedisch mit Spaß!
VÄLKOMNA!
Tala svenska A2+ (Groa), ab L. 6
22. – 23.2., 22. – 23.3., 26. – 27.4., 24. – 25.5.2014
G73205 40,00 Ustd. 160,– €
4 Wochenenden, ab 22.2.2014
Sa + So, 10:00 – 14:00 Uhr
Annelie Gunnarsson

Schwedisch A2/B1
Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die Kenntnisse mindestens auf dem Niveau A2 haben.
Javisst! (Hueber) L. 18 – 19
G73206 10,00 Ustd. 39,– €
5 Abende, ab 18.2.2014
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Eva Windrath-Almblad

Schwedisch B1.5
Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1 geeignet.
Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73208 ab 15.1.2014
10 Abende, 30 UE
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Eva Windrath-Almblad

Svenska för DIG!
Svenska för DIG är en individanpassad kurs där du lär dig just det DU behöver och får förstärkning i det du redan kan.
Dieser Schwedischkurs wird maßgeschneidert für jeden, der bereits mehr oder weniger Schwedisch kann, vorhandene Grundkenntnisse auffrischen und mehr lernen möchte (ab ca. B1). Texte, Material und Kursinhalte werden mit Ihnen abgesprochen und Tempo und Methoden werden den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Auf Wunsch und bei vorhandenen Kenntnissen auch Vorbereitung auf die SWEDEX-Prüfung möglich.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73209 ab 17.2.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annika Hacklin

Swahili

24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Swahili ist eine der wichtigsten Verkehrssprachen Ost-Afrikas. In den Kursen lernen Sie die Grundlagen der Sprache und in Swahili zu kommunizieren, sie sind sowohl für Reisende und Sprachinteressierte gedacht, als auch für Teilnehmende, die in einem ost-afrikanischen Land arbeiten möchten.

Swahili A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73211 ab 29.4.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Raija Kramer

Thai

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 8 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Thai A1.1
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sanùg sabaai A1 (Klett) L. 1 – 3
G73221 ab 15.1.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Duangporn Schermuck

Thai A1.2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Sanùg sabaai A1 (Klett) L. 4 – 6
G73222 ab 16.1.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Duangporn Schermuck

Thai A2.1
In diesem Thai-Kurs wird die Erarbeitung des Lehrwerks Sanùg sababaai A1 (Klett) vorausgesetzt. Nach einer Wiederholungs- und Vertiefungsphase der Kenntnisse auf dem Niveau A1 wird eine Hinführung zur freien Konversation erfolgen. Dies kann auf Wunsch des gesamten Kurses auch im »real life« geschehen. Vielleicht in einem Thai-Restaurant oder bei der Thai-Massage? Ausflugswünsche können mit der Kursleitung abgesprochen werden. Daraus entstehende Kosten tragen die Teilnehmenden.
Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73225 ab 12.2.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Duangporn Schermuck

Tschechisch

je 24 Ustd. = 12 × 90 Min. (4 – 8 TN)
Kursgebühr: 145,– €

Tschechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tschechisch Schritt für Schritt (Akropolis) ab L. 1
G73230 ab 4.2.2013
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Till Brand

Tschechisch A2.3

(Kleingruppe)
In diesem Tschechisch-Kurs wird der Abschluss des Lehrwerks Tschechisch Schritt für Schritt (Akropolis) vorausgesetzt. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73234 180,– €
ab 13.2.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Till Brand

Tschechische Lektüre und Konversation B1

Sie lesen und diskutieren Zeitungs- und Zeitschriftentexte mit Bezug auf das aktuelle Geschehen in der Tschechischen Republik. Außerdem werden andere literarische Textformen wie Balladen, Erzählungen oder Kurzgeschichten gelesen und besprochen und gegebenenfalls tschechische Filme gezeigt. Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G73235 ab 13.2.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Till Brand

Türkisch

je 24 Ustd. = 8 × 135 Min. (5 – 10 TN)
Kursgebühr: 115,– €

Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kolay gelsin! (Klett) L. 1 – 2
G73240 ab 14.2.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Nilüfer Sahin
G73241 ab 13.3.2014
Do, 18:00 – 20:15 Uhr
Bahadir Aksit

Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Kolay gelsin! (Klett) L. 3 – 4
G73242 ab 25.4.2014
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Nilüfer Sahin
G73243 ab 19.6.2014
Do, 18:00 – 20:15 Uhr
Bahadir Aksit

Türkisch A1.3

Kolay gelsin! (Klett) L. 5 – 6
G73245 ab 12.3.2014
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Bahadir Aksit

Türkisch A1.4

Kolay gelsin! (Klett) L. 7 – 8
G73246 ab 4.6.2014
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Bahadir Aksit

Ungarisch

24 Ustd. = 12 × 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,– €

Ungarisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Szituációk (Hueber) ab L. 1
G73251 ab 13.2.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lili Fleischmann

Ungarisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Szituációk (Hueber) L. 3 – 5
G73252 ab 12.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

Ungarisch A2.1

Szituációk (Hueber) L. 11 – 12
G73254 ab 13.2.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

PARTNERSCHAFT WIESBADEN-ISTANBUL/FATIH

WARUM DIESE PARTNERSCHAFT?

Auf Wunsch ihrer interessierten Bürger haben die beiden Städte Istanbul/Fatih und Wiesbaden am 18. September 2012 eine Städtepartnerschaft vereinbart. Sie wird gefördert von dem parallel gegründeten deutschen Verein:
„Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul / Fatih“

WAS IST DER PARTNERSCHAFTSVEREIN?

Der Verein ist gemeinnützig, überparteilich und überkonfessionell. Er fördert das internationale Denken, die Toleranz und die Völkerverständigung. Diesem Ziel dient der Austausch zwischen Bürgern, Vereinen und Institutionen beider Städte. Dabei stehen die Bereiche Kultur, Soziales und Wirtschaft, Bildung und Wissenschaft sowie Jugend und Sport im Mittelpunkt.
Eine Mitgliedschaft im Verein kann beim Vorstand beantragt werden, der sich auf viele Anträge freut. Ein entsprechenden Formular kann zugestellt werden.

Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/Fatih

Büro:
Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/Fatih
Kettingsacker 7, 65199 Wiesbaden
Tel: 0611 - 72 49 47 75

Dr. Thilo Tilemann, Präsident

E-Mail: wiesbaden-fatih-ev@t-online.de
www.wiesbaden-fatih.de

Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache

Zusatzqualifizierung DaZ verkürzt/unverkürzt

Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Integrationskurse sind gut qualifizierte Lehrkräfte. Zum Profil einer gut qualifizierten Lehrkraft zählt neben einer hohen fachlichen Qualifikation auch eine hohe pädagogische sowie interkulturelle Kompetenz.
Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, können in Integrationskursen nur Lehrkräfte unterrichten, die einen anerkannten Abschluss in Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache (DaF/ DaZ) besitzen.
Soweit diese fachlichen Qualifikationen nicht vorliegen, ist eine Zulassung zur Lehrtätigkeit nur möglich, wenn die Lehrkraft an einer vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) akkreditierten Zusatzqualifizierung DaZ teilgenommen hat. Je nach Voraussetzung kann eine verkürzte oder unverkürzte (70 oder 140 Ustd.) Qualifizierung besucht werden.
Wir bieten Ihnen eine Qualifizierung an, die die verkürzte und unverkürzte Zusatzqualifizierung miteinander kombiniert. Wenn Sie eine unverkürzte Zusatzqualifizierung absolvieren müssen, nehmen Sie an allen Modulen teil; die verkürzte endet am 18.10.2014
(anteilige Gebühr: € 650,–).
In der verkürzten Qualifizierung können Sie jedoch gerne zusätzliche Module buchen, auch nachträglich, nähere Informationen dazu im Fachbereich.
Ein Team erfahrener DaZ-ExpertInnen mit einer Ausbildung in ganzheitlicher Methodik wird Ihnen fachliche und methodische Kenntnisse vermitteln, die Ihrem Unterricht eine neue Basis geben, Ihre Arbeit erfolgreich gestalten und die aktuellen Neuerungen einbeziehen, die sich in den letzten Jahren im DaZ-Bereich entwickelt haben. Dieses Training bezieht entsprechend der Konzeption des BAMF alle Vermittlungsgebiete ein: Lese- und Hörverstehenstechniken, Wortschatzvermittlung und Wortschatzarbeit, textlinguistische Ansätze, interaktive und induktive Grammatikvermittlung, Texterschließung und das Schreiben von Texten, Phonetik- und Intonationstraining, Sprechanlässe, interkulturelle Fragestellungen, Binnendifferenzierung u.a.m. (siehe Stoffplan unter www.vhs-wiesbaden.de).
Eine Besonderheit des Konzepts der Volkshochschule Wiesbaden e.V. ist, dass jede Phase der Ausbildung i.d.R. von zwei (!) TrainerInnen betreut wird, die die Konzeption des BAMF ganz praxisnah und mit besonderer Betonung der dort gewünschten ganzheitlichen Methodik umsetzen.
Die Teilnahme an der Zusatzqualifizierung wird durch ein Zertifikat nachgewiesen und berechtigt dazu, in Integrationskursen des Bundesamtes zu unterrichten.
Das Zertifikat wird nach erfolgreicher Erstellung eines abschließenden Portfolios durch das BAMF ausgestellt.
Sie können für dieses Seminar eine **Bildungsprämie** beantragen, die einen Teil der Kosten abdeckt, Informationen dazu finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de.

Teilnahmegebühr:
Unverkürzte ZQ (140 Ustd.): € 1300,–
Verkürzte ZQ (70 Ustd.): € 650,–
Zusatzmodul (8 Ustd.): € 72,–

Zusatzmodule können bei Anmeldung oder auch während des Seminars gebucht werden.
Zur Anmeldung füllen Sie bitte das Anmeldeformular (Download unter www.vhs-wiesbaden.de) aus und reichen uns eine Kopie Ihrer Zulassung durch das BAMF mit ein. Der Eigenanteil wird sofort bei Anmeldung fällig.
Nähere Information erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung.
Wichtig: Für die Teilnahme an der Fortbildung sind Office-Grundkenntnisse und ein Internetzugang erforderlich!

G77001 ab 13.6.2014
Fr, Sa, So, 9:30 – 17:00 Uhr
Michaela Brinitzer,
Karl Christian Damke,
Hans-Jürgen Hantschel,
Vera Seibel,
Anja Caroline Weber,
Britta Weber

Additive Zusatzqualifizierung

von Lehrkräften in Alphabetisierungskursen Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Bei fehlender Qualifikation im Alphabetisierungsbereich muss ab dem 1.1.2014 eine erfolgreiche Teilnahme an der additiven Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Alphabetisierungskursen des Bundes (ZQ Alpha) nachgewiesen werden. Diese Zusatzqualifikation können Sie hier erwerben!
Wichtig: Für die Teilnahme an der Fortbildung sind Office-Grundkenntnisse und ein Internetzugang erforderlich!
Unverkürzte ZQ Alpha (80 Ustd.)
4 Wochenenden
(Fr – Sa oder Fr – So, 9:30 – 17:00 Uhr)
Gebühr: € 750,–
Das Bundesamt bezuschusst zugelassene Lehrkräfte mit 750,– €
(Stand: 11/2013), die Beantragung übernimmt der Fachbereich nach Anmeldung.

Anmeldung: Nur persönlich oder schriftlich (auch per Mail). Bitte füllen Sie das Anmeldeformular (Download unter www.vhs-wiesbaden.de) aus und legen Sie uns eine Kopie Ihrer Zulassung zur Lehrtätigkeit in Integrationskursen gem. §15 Abs. 1 oder 2 Integrationsordnung mit dem BAMF-Aktenzeichen vor.
Nähere Informationen erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung.

G77014 ab 14.3.2014
Monika Möller-Frorath,
Sandra Kroemer

G77015 ab 27.6.2014
Monika Möller-Frorath,
Sandra Kroemer

H77016 ab 10.10.2014
Monika Möller-Frorath,
Sandra Kroemer

Weitere Termine in Vorbereitung!

Sprachenübergreifende Qualifizierungen und Fortbildungen

EUROLTA Certificate in Language Teaching to Adults

Trainingssystem für Sprachkursleitende alle Sprachen

EUROLTA ist eine zertifizierte, international anerkannte methodisch-didaktische Ausbildungsreihe für Sprachkursleitende. Die EUROLTA-Seminarreihe orientiert sich in ihren Inhalten und Zielen an den Vorgaben des EUROLTA Framework for Teacher Training and Certification von ICC (International Language Network). EUROLTA bietet Ihnen die Grundlagen für die Tätigkeit als Sprachkursleitende in der Erwachsenenbildung.

EUROLTA Basisseminar

Themen:
– Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)
– Das Europäische Sprachenportfolio
– Lernerpersönlichkeiten
– Umgang mit heterogenen Lernergruppen
– Lernen in der Gruppe
– Die vier Fertigkeiten: Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben
– Wortschatzvermittlung
– Grammatikvermittlung
– Übungsformen
– Fehleranalyse und Fehlerkorrektur
– Unterrichtsplanung I
– Umgang mit Lehrwerken
– Soziokulturelle und interkulturelle Aspekte im Unterricht
– Medienkompetenz
– Eigene Unterrichtsdemonstration
– Arbeiten mit dem Portfolio

Teilnahmevoraussetzungen:
Sie beherrschen die Sprache, die Sie unterrichten oder unterrichten möchten, auf mindestens Niveau C1 und verfügen über Deutschkenntnisse auf Niveau B2. Wenn Sie schon Unterrichtserfahrung mitbringen, ist das ein Vorteil, aber nicht Bedingung.
50 Ustd. = 5 Samstage,
jeweils 9 – 18 Uhr
8.2., 8.3., 5.4., 17.5., 26.6.2014
Ort: vhs Wiesbaden
Nähere Informationen erhalten Sie beim Hessischen Volkshochschulverband: www.vhs-in-hessen.de, info@vhs-in-hessen.de
Gebühr: € 440,–
Achtung: Sie können für diese Fortbildung **Bildungsprämie** beantragen! Die Anmeldung zu diesem Seminar erfolgt nur über den Hessischen Volkshochschulverband.

Sprachen
Fortbildungen und Lehrkräftequalifizierung

Sprachen übergreifende Qualifizierungen und Fortbildungen

EUROLTA Aufbauseminar

Themen:
- Lernstrategien
- Lernerautonomie
- Verknüpfung der vier Fertigkeiten
- Einsatz von Bildern
- Binnendifferenzierung
- Wortschatzvermittlung
- Aussprache
- Unterrichtsplanung
- Interkulturelles Lernen
- Selbsteinschätzung
- Sprachprüfungen und Lernzielkontrolle
- Einsatz von authentischen Materialien
- Medienkompetenz
- Hospitationskriterien
- Selbständige Erstellung eines EUROLTA Dossiers, bestehend aus vier Projekten
- Eine hospitierte Unterrichtsstunde
- Arbeiten mit dem EUROLTA Qualifizierungsportfolio

Teilnahmevoraussetzungen:
Sie haben die EUROLTA Basisseminarreihe oder EPQ Modul 2 und 3 (Sprachen) besucht oder können mit dem EUROLTA Zulassungsdossier eine entsprechende Grundausbildung nachweisen. Sie bringen Unterrichtserfahrung in der Erwachsenenbildung mit und leiten während der EUROLTA Ausbildung mindestens einen Kurs.
Zielsprache mindestens Niveau C1, Seminarsprache Deutsch mindestens Niveau B2.
50 Ustd. = 5 Samstage, jeweils 9 – 18 Uhr
22.2., 29.3., 12.4., 24.5., 21.6.2014
Ort: vhs Hanau
Nähere Informationen erhalten Sie beim Hessischen Volkshochschulverband: www.vhs-in-hessen.de, info@vhs-in-hessen.de
Gebühr: € 490,–
zzgl. € 100,– ICC-Zertifikat
Achtung: Sie können für diese Fortbildung **Bildungsprämie** beantragen! Die Anmeldung zu diesem Seminar erfolgt nur über den Hessischen Volkshochschulverband.

Dummy

Neu! Kommunikative Spiele in Szenarien

Die vier Fertigkeiten, die der Europäische Referenzrahmen beschreibt, lassen sich in 13 Szenarien unterteilen, die hauptsächlich der Kommunikation dienen.
Ein sicherer Umgang mit diesen Szenarien wie z.B. »um einen Gefallen bitten«, »einen Konsens finden« oder »Auskunft geben« etc. ermöglicht es den Lernenden eine Vielzahl von Situationen zu meistern. Szenarien haben zudem den Vorteil, dass sie auf allen Niveaustufen einsetzbar sind.
Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt auf der Niveaustufe A2 und höher und ist sowohl für Berufseinsteiger/-innen, die ein methodisches Repertoire aufbauen wollen, als auch für »alte Hasen«, die ihrem Unterricht die Frische und Lebendigkeit erhalten möchten, geeignet. Sie erleben vielfältige kommunikative Unterrichtsspiele, die Sie direkt im Unterricht einsetzen können. Außerdem erhalten Sie Tipps zu einem effektiven szenarienorientierten Training und haben Gelegenheit sich über das Übungsrepertoire zu den einzelnen Szenarien auszutauschen.
G77700 8,00 Ustd. 88,– €
1 Samstag, ab 17.5.2014
Sa, 9:30 – 17:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

Lehrerfortbildung

Die vhs Wiesbaden ist durch das Amt für Lehrerbildung (AFL) akkreditiert. Bei vielen Kursen des Fachbereichs ist eine Anerkennung als Lehrerfortbildung möglich. Wichtig: Sie müssen mindestens vier Wochen vor Kursbeginn im Fachbereich anrufen, um abzuklären, ob eine Veranstaltung als Lehrer - fortbildung anerkannt wird. Nach diesem Zeitpunkt eingehende oder nachträgliche Anfragen nach entsprechenden Teilnahme - bescheinigungen können leider aus verfahrenstechnischen Gründen nicht bearbeitet werden.

Fachbereichsübergreifende Fortbildungen

Erwachsenenpädagogische Qualifizierung (EPQ)

Dieses Angebot richtet sich an Kursleiterinnen und Kursleiter
- die neu bei uns unterrichten
- die ihren Unterricht mit Erwachsenen verbessern wollen
- die an einer kontinuierlichen Weiterentwicklung ihrer Professionalität interessiert sind
- die einen Qualifikationsnachweis benötigen.

Die Fortbildungsreihe schließt mit dem hvv-Zertifikat EPQ ab und umfasst insgesamt 10 Seminartage à 8 Ustd. (80 Ustd.).

Teil 1: Volkshochschule als Lernort und Aufgabenfeld
Fortbildungsseminar für neue und interessierte Lehrkräfte der vhs Wiesbaden

Themen:
- Die Aktualität der vhs-Idee
- Geschichte der vhs Wiesbaden und der Volkshochschulbewegung
- Weiterbildungsauftrag nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz
- Organisation und Finanzierung der Weiterbildung am Beispiel der vhs Wiesbaden
- »Bildung für alle« Das Leitbild der vhs Wiesbaden
- Die vhs und ihre Lehrkräfte: Praxis der Zusammenarbeit und Fortbildungsangebote
- Die Arbeit der Kursleitervertretung

Anmeldung über die Fachbereiche
EPQ1.2014 4,00 Ustd. Eintritt frei
19.9.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger

Kooperationspartner/innen der vhs Wiesbaden e.V.

- Aktives Museum Spiegelgasse für Deutsch-Jüdische Geschichte in Wiesbaden e.V.
- Amt für Soziale Arbeit der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Arbeitskreis Träger der Altenhilfe
- Ausländerbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Budo-Schule Wiesbaden e.V.
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
- Bürgerkolleg Wiesbaden
- Caligari Filmbühne
- Eine-Welt-Laden
- Einwohner- und Integrationsamt
- ESWE Verkehr
- Evangelische Stadtakademie
- Fairtrade
- Fasanerie Wiesbaden
- Flüchtlingsrat Wiesbaden
- Förderverein Akademie für Ältere
- Förderverein Literaturhaus Villa Clementine
- Förderverein Stadtmuseum
- Forum Philosophie & Wirtschaft
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden
- Gästeführerverband
- Gesellschaft Natur und Kunst
- Hessisches Hauptstaatsarchiv
- Hessische Landeszentrale für politische Bildung
- Hessisches Staatstheater Wiesbaden
- Hochschul- und Landesbibliothek
- Hochschule RheinMain
- Hugendubel
- Initiative für das Europaviertel
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Industrie- und Handelskammer
- Institut für Qualitätssicherung (IQ)
- Johannes Gutenberg-Universität Mainz
- Jüdische Gemeinde Wiesbaden
- Jüdisches Lehrhaus Wiesbaden
- Justizvollzugsanstalt Wiesbaden
- Katholisches Bildungswerk
- Kulturzentrum Schlachthof
- Klimaschutzagentur
- Kulturamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Landesamt für Denkmalpflege Hessen
- Leben Aktiv Bereichern – LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
- Leichtathletikclub Olympia Wiesbaden e.V.
- Museum Wiesbaden
- Pariser Hoftheater
- Partnerschaft Wiesbaden – Istanbul/Fatih
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportkreis Wiesbaden
- Stadtarchiv Wiesbaden
- Stadtjugendring Wiesbaden
- Stadtbibliothek Wiesbaden
- Thermalbad Wiesbaden
- Trägerkreis WIR in Wiesbaden
- Umweltamt
- Umweltladen
- vhs Bingen
- vhs Main-Taunus
- vhs Rheingau-Taunus
- Vitis Wiesbaden-Nordenstadt
- Wiesbaden Marketing
- Wiesbadener Bündnis für Demokratie
- Wiesbadener Musikakademie (WMA)
- Wiesbaden Stiftung

Gesund bleiben

Den Kurs bestimmen Sie!

Der Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther ist überzeugt, dass »Begeisterung Dünger für das Gehirn« ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Zur eigenverantwortlichen Stärkung der Gesundheit ist das Wissen um Gesundheit und deren Erhalt unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben gut bewältigen zu können.

Mit den Angeboten der Volkshochschule Wiesbaden können Sie Ihre Gesundheitskompetenz stärken. Bei uns finden Sie den für sich passenden Weg, um Stress abzubauen, den eigenen Körper positiv wahrzunehmen, Kraft zu tanken, beweglich und fit zu bleiben oder sich genussvoll und ausgewogen zu ernähren. Unsere Gesundheitskurse verknüpfen Sachinformationen und das Lernen mit allen Sinnen. Lernen Sie von und mit anderen Menschen, und fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit. Wir freuen uns über Ihr Interesse und beraten Sie gerne.

Die Veranstaltungen finden in den vhs- Gebäuden im Europaviertel statt, sofern kein anderer Ort angegeben ist.

Inhalt

Natur	134
Ernährung	136
Stilberatung/Kosmetik	139
Psychologie und psychische Gesundheit	140
Weiterbildung und Bildungsurlaub	145
Prävention und Gesundheitsbildung	147
Erkrankungen und Heilmethoden	149
Entspannung und Körpererfahrung	150
Sport und Bewegung	157
Tanz	164
Wassersport	167

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kosten - übernahme an Ihre Krankenkasse.

Renate Menning
Leiterin des Fachbereiches
Gesundheit und Natur
E-Mail: rmenning@vhs-wiesbaden.de

Fachbereichsassistenz:
Susanne Petzoldt
Telefon (06 11) 98 89–140
E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

Gesundheit und Natur

Natur

Natur

Das Ziel dieser Veranstaltungen besteht darin, verloren gegangenes Wissen über das Leben in und mit der Natur zu erwerben und den positiven Einfluss der natürlichen Umgebung auf das Lernen zu erfahren.

Survival-Training

Bei dem Survival-Training für Erwachsene im Naturcamp Nahetal in Monzingen/Nahe können Sie die ganze Palette des Überlebens und des Lebens in, mit und von der Natur kennen lernen. Das Survival-Training bietet viele erlebnispädagogische Höhepunkte.
Themenangebote:
– Knotenkunde, Seil und Sicherungstechnik
– Erlernen von Abseil- und Klettertechniken zur Überwindung von Hindernissen
– Feuer machen mit natürlichen und künstlichen Hilfsmitteln
– Nahrungsbeschaffung aus der Natur und Zubereitung (Beeren, Früchte, Pflanzen, Heilkräuter)
– Wasser gewinnen und es trinkbar machen
– Traditionelles intuitives Bogenschießen
– Lagerfeuer mit Essenszubereitung
Im Preis inbegriffen sind: ein deftiges Mittagessen, ständige Begleitung und Anleitung durch qualifizierte Trainer, Bereitstellung von Sicherheits- und Leihausrüstung.
Die Tagesveranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Mitnahme von Hunden nicht möglich.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, Trinkbecher, Suppenteller und Besteck.

G80020 10,67 Ustd. 85,– €
Naturcamp Nahetal in Monzingen
1 Tag, 31.5.2014
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

G80030 10,67 Ustd. 85,– €
Naturcamp Nahetal in Monzingen
1 Tag, 28.6.2014
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

Klettern

Wenn Sie Spaß an der Bewegung in der Natur haben, erfüllen Sie die wichtigste Voraussetzung für dieses Kletterwochenende im Morgenbachtal (Trechtingshausen bei Bingen).

G86770 16,00 Ustd. 70,– €
1 Wochenende
Sa, 24.5.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 25.5.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Franz Martin Mühle
Nähere Informationen auf Seite 162.

Faszination Klettern

Kletterworkshop für Jugendliche (11 – 14 Jahre)

G989340 12,00 Ustd. 53,– €
Naturfreundejugend
Freudenbergstr. 241
6 Abende, ab 29.4.2014
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Daniel Reichmann
Nähere Informationen auf Seite 180.

Pilzführung

Interessieren Sie sich für Pilze und mögen Sie die Natur? Weitere Voraussetzungen benötigen Sie nicht für diese Exkursion. Sie sammeln Pilze, die anschließend gemeinsam besprochen werden. Ziel ist es, Giftpilze und markante Speisepilze zu erkennen.
Bringen Sie bitte einen Korb, ein Messer und ein nicht zu großes Pilzbuch mit.
Treffpunkt: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Straße

H80100 5,33 Ustd. 19,– €
1 Tag, 21.9.2014
So, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

H80110 5,33 Ustd. 19,– €
1 Tag, 18.10.2014
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

Wetterkunde für Jedermann

Die Sprache der Wolken und des Himmels

G88800 6,00 Ustd. 30,– €
2 Nachmittage, 26.1. + 9.2.2014
So, 15:45 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp
Nähere Informationen auf Seite 169.

Kräuterwanderung

Sie haben Lust, in der Natur heilsame Pflanzen genau anzuschauen – aufmerksam zu befühlen – intensiv zu riechen – neugierig zu schmecken? An zwei Tagen bewegen wir uns rund um das Thema nutzbare heimische »Heil-«Pflanzenwelt mit zwei Schwerpunkten: Am Freitagabend erhalten Sie einen fundierten Einblick in die Geschichte, Botanik, Wirkungen, Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten von (Heil-)Pflanzen und am Samstag heißt es: Ich sehe was, was Du (noch nicht) siehst…bei einem Ausflug ins Grüne und der Begegnung mit den Heilschätzen der Natur an ihren Standorten. Treffpunkt am Samstag, 14:00 Uhr: Luisenplatz Bushaltestelle B
Die Dozentin verbindet ihre Kenntnisse als Gärtnerin und Heilpraktikerin und führt Sie in die faszinierende Welt der (Heil-)Pflanzen ein.

G80180 6,00 Ustd. 22,– €
1 Wochenende
Fr, 11.4.2014, 18:45 – 20:45 Uhr
Sa, 12.4.2014, 14:00 – 16:30 Uhr
Petra Schnöde

Was blüht denn da?

Pflanzen in der Natur zeichnen und malen

G21199 45,– €
Treffpunkt oben im Pavillon Apothekergarten
2 Samstage, 12.7./19.7.2014
Sa, 11:00 – 14:00 Uhr
Antoinette LePère
Nähere Informationen auf Seite 32.

Bienen und Imkerei

Der Kurs wendet sich an Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahre), die sich für Natur, Bienen und Imkerei interessieren oder einfach nur neugierig sind. Er bietet einen Einblick in das Verhalten der Honigbiene und die Arbeiten des Imkers im Jahresverlauf. Wir beobachten das fliegende Bienenvolk und schauen gemeinsam in das Innenleben der Bienenstöcke.
Schutzkleidung wird auf Wunsch gestellt! Bitte lange Hosen tragen und geschlossene Schuhe. Bienenstiche kann man nicht völlig ausschließen. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigenes Risiko. Menschen mit einer bekannten Bienengiftallergie sollten nicht teilnehmen. Jugendliche werden gebeten, eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern mitzubringen (Vordrucke im Fachbereich erhältlich, Telefon 98 89-140).
Vormittags findet der Kurs in den Räumen der vhs statt, nachmittags am Bienenstand in Wiesbaden.

G80200 5,00 Ustd. 13,– €
1 Tag, 22.3.2014
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Kurt Schüler

G80210 5,00 Ustd. 13,– €
1 Tag, 23.3.2014
So, 10:00 – 14:30 Uhr
Kurt Schüler

Einführung in die Imkerei

Der Kurs wendet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, die sich schon immer für Bienen und Imkerei interessierten und jetzt endlich selbst damit anfangen möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Im Kurs werden die wesentlichen Elemente der Bienenbiologie und der imkerlichen Arbeit praxisnah vermittelt. Parallel zum Kurs werden Praxistermine an den Bienen angeboten, die vom Imkerverein Wiesbaden organisiert werden. Diese Termine finden i. d. R. dienstags abends ab 18 Uhr statt.
Die Inhalte im Einzelnen: Biologie der Biene, Gerätekunde, imkerliche Arbeiten im Jahresverlauf, Frühjahrsarbeiten, Schwarmverhinderung, Fütterung, Maßnahmen zur Erhaltung der Bienengesundheit, Wabenhygiene, Einwinterung, Honigernte und -verarbeitung, Kleine Honigkunde.
Termine: 29.4., 13.5., 27.5., 10.6., 24.6., 8.7.2014
Jugendliche werden gebeten, eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern mitzubringen
(Vordrucke im Fachbereich erhältlich Tel. 9889140).

G80220 16,00 Ustd. 50,– €
6 Abende, ab 29.4.2014
(Termine 14-täglich)
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Kurt Schüler

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation ein zelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Leben mit Tieren

Die Veranstaltungen vermitteln das erforderliche Wissen für einen angemessenen Umgang mit Tieren, deren soziale Bedeutung sich für Menschen im städtischen Raum stark gewandelt hat.

Pferde, Reiten und Natur

An diesem Tag haben Sie die Gelegenheit in die Grundlagen des Reitens hineinzuschnuppern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit dem Pferd und ein toller Ausritt (ca. eine Std.) lässt Sie den Alltagsstress vergessen. Bei Bedarf werden Sie selbstverständlich geführt. Sie erhalten einen angst- und stressfreien Einstieg in die faszinierende Welt des Reitens.
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte beachten Sie das zeitlich parallel stattfindende Angebot für Kinder G989300.
Bitte mitbringen: lange Hose, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk sowie Essen und Getränke für kurze Mittagspause.
G80290 6,00 Ustd. 25,– €
Pferdesportanlage Hoffmann, 65510 Hünstetten
1 Tag, 10.5.2014
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Katja Hoffmann

Das größte Glück der Erde

für Kinder (5 – 12 Jahre)
Pony, Ziege, Schaf, Schwein, Huhn, Hase & Co.
G989300 6,00 Ustd. 23,– €
Pferdesportanlage Hoffmann, 65510 Hünstetten
1 Tag, 10.5.2014
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Katja Hoffmann
Nähere Informationen auf Seite 180.

Kommunikationsverhalten und Wesen der Katze

Sind Katzen Einzelgänger? Sind sie unberechenbar – unbelehrbar – nicht zu erziehen? Oder auch eigenwillig – unabhängig? Haben Sie auch schon mal mit einem großen Fragezeichen auf der Stirn vor Ihrer Katze gestanden und nicht verstanden, warum sie so und nicht anders reagiert? Dieser Kurs soll Ihnen helfen, sich mit der Lebensgemeinschaft einer Katze, ihrem Wesen und ihrer Ausdrucksfähigkeit auseinander zu setzen. Um die Sprache Ihres Vierbeiners zu entschlüsseln und Missverständnissen vorzubeugen, werden hier keine Vokabeln gepaukt, sondern mit Hilfe von Aufnahmen die Wahrnehmung geschult.
Die Referentin ist Diplomethologin (BA).
G80310 6,00 Ustd. 26,– €
2 Abende, ab 15.1.2014
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Gabriela Kaetzke

Samtpfotenträume

In deutschen Haushalten leben inzwischen über acht Millionen Hauskatzen. Eine Menge Ratgeber versuchen Katzenhaltern zu vermitteln, was eine Katze zu ihrem Glück braucht. Aber wie realistisch sind die Katzenträume tatsächlich, die uns der »Fach«- Handel tagtäglich vorgaukelt?
Warum benutzen Katzen zum Wetzen ihrer Krallen immer noch viel lieber unsere Sofas und Teppiche und nur selten ihre teuren Kratzbäume? Ist es wirklich ausreichend, die Katze zufrieden zu wähnen, solange sie nur ausreichend Futter, eine ordentliche Katzentoilette und ein paar Streicheleinheiten von uns erhält? Wie bedeutsam ist es tatsächlich, ob die Katze ein Freigänger- oder ein Stubentiger-Leben führen kann? Ob Sie nun als ein erfahrener Katzenprofi oder als »Neuling« in einer Wohngemeinschaft mit Katzen leben: In dieser Veranstaltung werden Sie überrascht – und zwar mit einer Fülle von Tipps und Tricks zur artgerechten Katzenhaltung (aus Katzensicht), zur zuverlässigen Erziehung und zur Lösung von so manchem großen oder kleinen Problemchen, wie z. B. dem Tierarztbesuch.
Als Highlight werden Sie in diesem Seminar einmal einen kleinen Katzentraum mit Ihren eigenen Händen erschaffen. Neugierig? Die Referentin, die Dipl.-Ethologin (BA) ist, freut sich auf Sie.
G80320 6,00 Ustd. 26,– €
2 Abende, ab 24.3.2014
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Gabriela Kaetzke

Signalsprache und Wesen des Hundes

Seit vielen Jahrzehnten sind wir bemüht, dem Hund klar zu machen, was wir von ihm erwarten – in unserer Sprache natürlich, mit Halsband, Leine, Lob und Tadel. Der Hund folgt, weil er nicht anders kann – aber verstehen kann er diese Sprache nicht. Hund und Mensch reden seit Jahrzehnten aneinander vorbei. Dieser Kurs soll Sie dabei unterstützen, dass Ihr Hund Ihnen folgt, weil er nicht anders will. Wenn wir in seiner Sprache sprechen, wird Druck überflüssig. Schulen Sie Ihr Verständnis und Ihre Wahrnehmung anhand von Dia-Aufnahmen, um sicher mehr als eine Überraschung mit Ihrem Hauswolf zu erleben.
Die Dozentin ist Dipl.-Ethologin (BA).
G80330 6,00 Ustd. 26,– €
2 Abende, ab 12.3.2014
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Gabriela Kaetzke

Erkrankungen des Bewegungsapparates beim Hund

In diesem Seminar geht es um die häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates bei Hunden: Arthrose, Erkrankungen am Ellenbogengelenk, Hüftgelenkdysplasien und Bandscheibenvorfall. Sie werden umfassend informiert und in die Lage versetzt, auch eigene physiotherapeutische Maßnahmen durchzuführen.
Die einzelnen Erkrankungen werden vorgestellt, ihre Symptome beschrieben und durch Fallbeispiele anhand von Bildern geschildert. Sie erfahren außerdem Wissenswertes über OP-Methoden und physiotherapeutische Maßnahmen für »zu Hause«.
Die Dozentin ist Hundephysiotherapeutin/Hundekrankengymnastin.
G80340 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 26.3.2014
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Manuela Huber

Massage für den Hund

Viele Hunde haben, wie wir Menschen, Verspannungen und Beschwerden mit dem Bewegungsapparat. Dies ist zwangsläufig mit Schmerzen verbunden.
Massagen verbessern die Beweglichkeit des Hundes und reduzieren die Schmerzen. Auch verbindet der Hund mit Massagen eine Bindung zu seiner/seinem Halter/in und positive Erlebnisse. Mit leicht erlernbaren Massagegriffen sind Sie nach dem Kurs in der Lage, Ihren Vierbeiner selbst zu massieren.
Gebühr beinhaltet Teilnahme von Hundehalter/in und Tier. Igelbälle, Massagebürsten, Leckerlis für Hunde sowie Getränke und kleiner Snack für Sie werden gestellt.
Wichtig: Der Hund darf vor dem Kurs mindestens zwei Stunden nicht gefüttert werden!
Die Dozentin ist Hundephysiotherapeutin/Hundekrankengymnastin.
Bitte mitbringen: Matten/Decke
G80350 4,00 Ustd. 33,– €
Villa Schnitzler
1 Vormittag, 24.5.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Manuela Huber

Impfen bei Hund und Katze

Regelmäßige jährliche Impfungen gehören zum Alltag jedes verantwortungsvollen Tierbesitzers. Dabei verlässt man sich gerne auf die fachliche Kompetenz des behandelnden Tierarztes. Seit einigen Jahren werden die Stimmen der Impfgegner immer lauter. Das liegt daran, dass man festgestellt hat, dass Impfungen leider nicht immer zur Gesunderhaltung unserer Tiere beitragen. Sie können den Tieren sogar ernsthaften Schaden in Form von z. B. Autoimmundefekten, Impfsarkomen und ähnlichen Auswüchsen zufügen.
An diesem Abend wird Ihnen ein roter Faden an die Hand gegeben, welche Impfungen in welcher Lebensphase für Ihr Tier sinnvoll, wichtig oder überflüssig sind. Außerdem erhalten Sie wertvolle Hinweise, was Sie selbst vor oder nach einer Impfung für eine bessere Verträglichkeit tun können.
Die Referentin ist Diplom-Ethologin (BA).
G80360 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 7.4.2014
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Gabriela Kaetzke

Gesundheit und Natur

Leben mit Tieren, Wohnen, Ernährung, Kochen

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) für Tiere

Von den verschiedenen Diagnosemöglichkeiten, über Ernährungshinweise bis hin zu den Behandlungstechniken erhalten Sie an diesem Abend einen Einblick in die überaus komplexen und erfolgreichen Behandlungsstrategien der TCM. Nach einer kleinen Einführung werden Wege aufgezeigt, wie akute und chronische Erkrankungen mit einfachen Mitteln, wie z. B. der Akupunktur, geheilt werden können. Da die Akupunktur in unseren Breitengraden fast ausschließlich zur Schmerzbekämpfung eingesetzt wird, ist den wenigsten bekannt, was diese Technik zu leisten vermag.
Ob eine einfache Gastritis, eine Erkältung, ein Durchfall oder schwerwiegende Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen, Allergien, Spondylose, Herz-Kreislauf-Schwächen u. v. a. – selbst bei Erkrankungen, bei denen die Schulmedizin ein Tier bereits aufgegeben hat, vermag die TCM noch mit guten Ergebnissen zu überraschen. Dass es sich dabei um kein Hexenwerk handelt, erfahren Sie anhand verschiedener Fallbeispiele, die mit entsprechendem Bildmaterial aufgearbeitet wurden.
Die Referentin ist Diplom-Ethologin (BA).

G80370 6,00 Ustd. 26,– €
2 Abende, ab 12.5.2014
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Gabriela Kaetzke

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation ein zelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Wohnen

Feng Shui

Wohnen in Harmonie

Wir alle wünschen uns ein schönes und harmonisches Zuhause. Räume, in denen wir uns wohlfühlen, Ausgleich finden und die uns Kraft schenken. Anhand Ihres persönlichen Grundrisses lernen Sie, wie Ihre Umgebung, Himmelsrichtungen, Farben, Formen und Symbole ihre eigene Kraft entfalten und energetisch wirken.
Ziel des Seminars ist, Ihren Lebensraum mit einfachen Mitteln so zu gestalten, dass viel positive Energie aktiviert und schädliche Einflüsse abgewendet werden. Dadurch finden Sie zu innerer Harmonie, Gesundheit und Lebensfreude.
Die Dozentin ist Dipl.-Designerin für Innenarchitektur und Feng Shui Beraterin.

G80400 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Fr, 13.6.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Weis

Ernährung

Vegan ist salonfähig

Die wissenschaftliche Begründung einer veganen Ernährungsweise

Nahezu jede gängige Illustrierte bietet Ernährungsratschläge. Das Thema Ernährung und Gesundheit ist ein Dauerbrenner in Zeitungen, TV- und Radiosendungen. Dahinter stehen allerdings weniger Fakten, sondern eher Pseudowissenschaften, Modediäten und die Interessen der Nahrungsmittelindustrie, obwohl es seit Jahrzehnten wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema gibt. Die Ergebnisse dieser Forschung sind überraschend, aber eindeutig: Eine Ernähung frei von Fleisch, ohne Eier und gerade auch frei von Milchprodukten ist konventionellen Ernährungsformen vielfach überlegen.
Der Dozent, der Heilpraktiker ist, lädt Sie zu einem spannenden Abend ein.

G80515 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 4.4.2014
Fr, 19:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp

Demenz und Kokos

Kann die Einnahme von Kokosprodukten sich therapeutisch hilfreich bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz und Parkinson erweisen? Mit dieser Frage beschäftigt sich das Seminar auf der Grundlage der Bücher »Stopp Alzheimer« von Dr. Bruce Five und »Alzheimer vorbeugen und behandeln« von Dr. Mary Newport.
Der Seminarleiter ist Heilpraktiker.

G80520 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 4.4.2014
Fr, 17:00 – 19:00 Uhr
Sumi Krupp

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

H82620BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 14.7. – 18.7.2014
Mo, 9:00 – 16:00 Uhr
Sonja Geiger, Petra Schauss
Nähere Informationen auf Seite 146.

Sauer macht lustig – oder etwa nicht?

Leiden Sie häufig an Sodbrennen? Haben Sie ständig kalte Hände und Füße? Sind Sie immer wieder erkältet, haben Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme? Die Ursache hierfür ist oftmals eine Übersäuerung des Körpers. Wie Sie dies feststellen und verhindern können, erfahren Sie an diesem Abend. Weitere Fragen, die behandelt werden: Welche Lebensmittel sind säurebildend, welche basischer Natur? Wie kann ich meinen Körper auf einfache und natürliche Weise entschlacken? Im Rahmen der Veranstaltung erhalten Sie einen 7-Tage-Plan für eine basische Ernährungsweise.

G80580 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 24.2.2014
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Fit und vital

Gesund zum Idealgewicht

G83095 20,00 Ustd. 74,– €
10 Abende, ab 13.1.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Petra Schauss
Nähere Informationen auf Seite 147.

Fitmacher

Ernährung und Sport im Einklang

G83100 12,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Petra Schauss
Nähere Informationen auf Seite 147.

Kochen

Unsere Kochkurse beinhalten grundsätzlich das Wissen über gesunde Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährungsweise.

Bitte beachten Sie: In der Teilnahmegebühr sind die Kosten für Lebensmittel enthalten. Durch die kursabhängige Kalkulation der Lebensmittelausgaben ergeben sich unterschiedliche Kursgebühren. Für Kochkurse ist keine Ermäßigung möglich.
Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, scharfe Messer und ein Gefäß für Reste mit. Nach dem Kochen und Essen wird die Küche gemeinsam wiederhergestellt.
Die Küche der Wolfram-von-Eschenbach-Schule befindet sich in der Hebbelschule (gleicher Schulhof – Gebäude gegenüber), Raabestr. 2.

Basics in der Küche

Grundkochkurs

Lernen Sie im Handumdrehen die Basics der Kochkunst. Sie erfahren etwas über den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Vielfalt der einzelnen Produkte. Schnell und einfach eignen Sie sich Tricks für den Alltag in der Küche an. Freuen Sie sich jetzt schon auf eine genussvolle Zeit in der Küche.
Keine Ermäßigung möglich!

G80600 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 24.3.2014
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

G80610 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 6.5.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Beate Konrad

Vollwertig & nachhaltig

Speisen Sie im Frühling vollwertig und nachhaltig. Wir werden mit regionalen Produkten saisonale Köstlichkeiten entdecken wie z. B. Hähnchenbrust mit Romanesco, Knoblauch-Kartoffelpüree, Basilikum-Spinat-Salat mit Rauke-Eiern, Kabeljau mit Frühlingssalat und Bratkartoffeln, Joghurtmousse mit Erdbeeren und Quarksoufflés mit Rhabarberkompott.

Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
G80620 4,67 Ustd. 31,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 2.4.2014
Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Lieber leichter

Genießen ohne zuzunehmen

Nicht hungern und verzichten, sondern genussvoll kochen und essen – das ist das Motto dieses Kurses. Zubereitet werden frische, saisonale Gerichte mit viel Gemüse, aber auch Fisch und Fleisch. Dieser Kurs ist kein Diätkurs, kann jedoch das Abnehmen dauerhaft unterstützen. Informationen zum qualitätsbewussten Einkauf ergänzen jeden Kurstermin.
Keine Ermäßigung möglich!
G80630 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 15.1.2014
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gabriele Müller

Leichtes für Singles

Gesund, lecker und schnell

Sie werden in wenigen Minuten das Abendessen zum Genuss werden lassen, ohne auf Fertigprodukte zurückgreifen zu müssen! Wir zaubern z. B. Spinat-Törtchen mit Ei, Flammkuchen »Diavolo«, Sauerkrautauflauf mit Paprika, Salatteller mit Schinken-Spargelröllchen, Rote Linsensuppe mit Kräuterbaguette, Lachs-Tarte, Italienische Gemüsepfanne mit Rumpsteak und Nuss-Nougat-Röllchen. Diese Art zu Kochen hilft Ihnen nach dem Arbeitstag zu entschleunigen!
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
H80640 4,67 Ustd. 31,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 2.7.2014
Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Lass Dich inspirieren

Die Kunst des intuitiven Kochens

Die Herausforderung in der Küche liegt für die meisten Menschen im Bereich der alltäglichen und spontanen Nahrungszubereitung mit vorhandenem »Basismaterial«. Gemeinsam werden wir im Kochkurs eine solche Alltagssituation simulieren. Bitte bringen Sie zu diesem Zweck von zu Hause drei beliebige Zutaten mit (eine Auswahl an Basiszutaten und Gewürzen wird vor Ort in der Küche vorhanden sein). Entwickeln Sie mit viel Spaß gemeinsam aus den vorhandenen und mitgebrachten Zutaten ein leckeres Menü – ohne Rezept, aber natürlich mit Hilfestellung durch die Dozentin. Dabei lernen Sie eine Menge über Kreativität und Improvisation in der Küche. Sie werden überrascht sein von diesem experimentell-kreativen Kochkurs der etwas anderen Art!
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
G80670 5,33 Ustd. 31,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 19.3.2014
Mi, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Küchen-Kult

Der Retro-Kochkurs

Früher war zwar mitnichten alles besser. Dennoch – manche Gerichte aus der Kindheit vermitteln ein Gefühl der Geborgenheit und schmecken eben deswegen besonders gut. Wer kennt und liebt sie nicht – Omas und Mamas Küchenklassiker, die uns groß und stark gemacht haben. Ob nun Arme Ritter, Kalter Hund oder gefüllte Eier – wenn man sie irgendwo entdeckt, ist es, als würde man guten alten Bekannten begegnen. Ihr Geschmack und ihr Geruch katapultieren einen für den Moment in die eigene Kindheit zurück – jedenfalls, wenn diese 20, 30 Jahre oder länger her ist. Gemeinsam werden wir die »guten alten Zeiten« wieder aufleben lassen und eine – nicht nur kulinarische – Zeitreise in die Vergangenheit unternehmen. Lassen Sie sich überraschen und für einen Abend entführen!
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
G80680 4,67 Ustd. 33,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 20.2.2014
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Susanne Schönmeier

Haselnuss und Mandelkern

Den wechselnden Strömungen in der Geschichte verdanken wir es, dass sich Nuss- und Mandelbäume aus dem asiatisch-arabischen Raum über Griechenland, Italien und Spanien bei uns ausbreiten konnten. Die wohl geschützten Samen in harter Schale beinhalten gerade für die vegetarische/vegane Küche wertvolle Inhaltsstoffe wie Öle, Vitamine und Mineralstoffe. Nüsse nähren und wärmen uns an kalten Tagen und sind vielseitig einsetzbar. Wir bereiten an diesem Abend hauptsächlich herzhafte Speisen zu, die auch besonders für Veganer interessant sind.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin.
Keine Ermäßigung möglich!
G80690 4,00 Ustd. 30,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 23.1.2014
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Ulrike Mauelshagen-Giersch

Genuss mit Schokolade

Kochen und Backen für LeckerSchmecker

Wir werden verschiedene Schokoladen-Qualitäten kennen lernen und zu köstlichen Torten und Gebäck sowie genussreichen Nachspeisen verarbeiten. Das Ergebnis können z. B. sein: Amarena-Schokocreme-Cups, Schoko-Macarons mit Trüffelfüllung, Schoko-Baiser-Küsschen, Schokoladen-Nuss-Brownies, Schokoladen-Nougat-Parfait und Schokoladentorte mit Frischkäse-Topping. Freuen Sie sich auf einen Abend für die Sinne!
Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
G80730 4,67 Ustd. 34,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 18.3.2014
Di, 18:00 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Sag's durch die Blume…

Ein kulinarischer Abend rund um Blumen, Blüten und Wildkräuter

Schon Hildegard von Bingen wusste, dass »gegen alles ein Kraut gewachsen ist«. Was am Wegesrand wächst und blüht, ist aber nicht nur gesund und ein echter Hingucker, sondern darüber hinaus auch noch sehr lecker. Der Kurs vermittelt einen Einblick in die vielfältigen kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten von Blumen, Blüten und Wildkräutern. Wir zaubern gemeinsam kleine und große Leckereien rund um Brennnessel, Bärlauch, Holunderblüte, Löwenzahn & Co. Auf dem Programm stehen u. a. Wildkräutersalat mit warmem Ziegenkäse, Brennnesselsüppchen sowie nicht zuletzt schmackhafte Kleinigkeiten wie Bärlauch-Crostini und Maibowle.
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit.
Keine Ermäßigung möglich!
G80750 5,33 Ustd. 36,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 12.5.2014
Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Die Welt des Fingerfoods

Erleben und genießen Sie die Vielfalt des Fingerfoods. Lassen Sie sich inspirieren von geschmacklichen Highlights: Haselnuss-Frucht-Meringen und Köfte-Brochettes mit Minzdip sind nur ein kleiner Ausblick auf das, was Sie kreieren werden. Kredenzen Sie ein leckeres und nach allen Künsten der Guten Küche bestechendes Essen. Lernen Sie in diesem Kochkurs tolle Fingerfood-Rezepte kennen. Seien Sie der perfekte Gastgeber, der viel Zeit für seine Gäste hat.
Keine Ermäßigung möglich!
G80830 4,67 Ustd. 34,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 28.4.2014
Mo, 18:30 – 22:00 Uhr
Andrea Ott

Gesundheit und Natur
Kochen

Fingerfood Exquisit
Erleben Sie Fingerfoods einmal anders. Mit betörenden exquisiten Zutaten und etwas Kreativität lassen sich spannende und außergewöhnliche Gerichte zaubern.
Gefülltes Kaviarbaguette und zweierlei Sushi-Variation sind ein Auszug aus dem, was Sie in diesem Kochkurs lernen werden.
Überraschen Sie Ihre Gäste einmal auf eine ganz besondere Art. Lassen Sie sich inspirieren. Es muss nicht immer ein Menü sein. Seien Sie der perfekte Gastgeber, der Zeit für seine Gäste hat und trotzdem ein tolles Büffet mit vielfältigen Gerichten präsentiert.
Keine Ermäßigung möglich!
G80840 4,67 Ustd. 39,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 26.5.2014
Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Gewürzt, nicht gerührt…
Rosmarin on the rocks
Tomaten gehören in den Suppentopf, Gurken in den Salat – diese Zeiten sind vorbei. »Liquid Kitchen« oder auch »Cuisine style« heißt der in London entstandene Cocktail-Trend, der Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze mit Wodka, Gin oder Rum kombiniert – Zutaten, zu denen sonst eigentlich nur Köche greifen.
Lernen Sie eine Auswahl antialkoholischer wie auch alkoholischer Cocktails – wie zum Beispiel den »Black Sellerie Boost« und den »Basil Daiquiri« kennen und kitzeln Sie Ihren Gaumen durch spannende Geschmackserlebnisse. Dazu werden wir kleine Tapas zubereiten.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
G80850 5,33 Ustd. 42,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 21.5.2014
Mi, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen aus der Reihe »Kultur & Kulinarik« auf den Seiten 50 und 51.

Geschenke aus der eigenen Küche
Schenken Sie Ihren Liebsten, guten Freunden oder Ihren Nachbarn etwas ganz Besonderes. Für jeden Anlass ist eine selbstgemachte Köstlichkeit aus der eigenen Küche immer ein Highlight. Ob Süßes oder Saures, es gibt für jeden das passende Geschenk, das die Herzen Ihrer Liebsten höher schlagen lässt.
Keine Ermäßigung möglich!
G80860 4,67 Ustd. 34,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 19.5.2014
Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Tatort Küche
Zu Gast bei Kommissar Kluftinger im Allgäu
Eigentlich hat er immer Appetit, der kauzige und etwas beleibte Kommissar Kluftinger des Allgäuer Autorenduos Klüpfl und Kobr. Ohne deftiges Frühstück geht er nicht aus dem Haus, und Tag und Nacht träumt er von seinen heißgeliebten Kässpatzen und den Zwetschgendatschi seiner Gattin Erika.
In inzwischen weit über 4 Millionen verkauften Exemplaren grantelt und ermittelt er sich auf seine ganz spezielle Art durch verschiedene Kriminalfälle rund um das beschauliche Allgäuer Örtchen Altusried. Erfahren Sie Spannendes und Amüsantes aus der Welt des »Columbo von Altusried« und seien Sie einen Abend lang bei gemeinsam zubereiteten Kässpatzen und Zwetschgendatschi à la Erika und einem leckeren Weißbier zu Gast bei Familie Kluftinger.
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
G80900 5,33 Ustd. 36,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 26.6.2014
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Tatort Küche
Zu Gast bei Donna Leons Commissario Brunetti
»Ich bin mit einem Magen verheiratet«, sagt Paola, die Ehefrau von Commissario Guido Brunetti, einmal über ihren Ehegatten. In kaum einer anderen Krimireihe wird mit solch einer Liebe und Raffinesse gekocht und das Essen mit einer solchen Hingabe zelebriert, dass einem bereits beim Lesen das Wasser im Munde zusammen läuft.
Seit über 20 Jahren ermittelt und schlemmt sich Commissario Brunetti, der stille, manchmal melancholische Held Donna Leons nun schon durch eine Vielzahl italienisch-venezianischer Spezialitäten. Für sein leibliches Wohl sorgt vor allem seine Ehefrau Paola, die nicht nur Professorin für englische Literatur und vom Geist der 68er-Bewegung beseelt ist, sondern darüber hinaus passionierte Köchin.
Seien Sie für einen Abend zu Gast bei Familie Brunetti und erfahren Sie Amüsantes und Spannendes aus der Welt Donna Leons und ihres Helden Guido Brunetti. Gemeinsam werden wir verschiedene Spezialitäten aus Paolas Küche zubereiten und dazu eine kleine Auswahl an Weinen aus dem Veneto (in der Gebühr enthalten) verkosten. Bitte bringen Sie ggf. ein zusätzliches Getränk und ein Weinglas mit.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
G80910 5,33 Ustd. 42,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 29.4.2014
Di, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation ein zelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Benvenuto in Italia!
Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Italien
Von den Alpenkämmen im Norden bis nach Sizilien im Süden – die italienische Küche lebt von ihrer regionalen Vielfalt und der Freude am Essen und Trinken. Wenn man in Italien mit Zeit und Muße isst, kann sich das Essen über mehrere Stunden hinziehen. Im Gegensatz zu anderen Ländern wird in Italien nicht nur gegessen, um satt zu werden. Ein gemütliches Essen an einer großen Tafel ist immer auch ein kommunikatives Miteinander.
Unternehmen Sie einen kulinarischen Ausflug nach Italien und gönnen Sie sich einen sommerlichen Genussabend mit Schlemmereien von »A« wie Antipasto über »I« wie »il primo«, »il secondo« bis hin zum krönenden Abschluss eines italienischen Menüs – den dolci.
Gemeinsam werden wir bekannte Klassiker, aber auch weniger bekannte regionale Spezialitäten der italienischen Küche zubereiten und dazu ein Gläschen italienischen Wein genießen.
Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!
H80920 4,67 Ustd. 34,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 9.7.2014
Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Susanne Schönmeier

Multi-Kulti-Küche
Buffet mit internationalen Speisen
Auf dieser kulinarischen Reise querbeet durch die Welt werden uns begegnen: die Kürbis-Lachs-Lasagne aus Deutschland, der Eiskuchen Surprice aus England, gefüllte Weinblätter an Pfefferminzsoße aus der Türkei, die Rote Linsensuppe aus Ägypten, gefüllte Auberginen (der Sultan fiel in Ohnmacht) aus Marokko, der Butter- Kaiserschmarrn aus Österreich und weitere Köstlichkeiten. Dazu lernen Sie Weine vom Kalterer See, aus dem Rheingau, aus Argentinien und der Türkei kennen.

Die Dozentin ist Ökotrophologin und Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe.
Keine Ermäßigung möglich!
G81100 4,67 Ustd. 36,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
1 Abend, 3.6.2014
Di, 18:00 – 21:30 Uhr
Beate Konrad

Indische Küche

Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer und genießen Sie die herzhafte Küche des Punjab in Nord-Indien. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet. Dabei lernen Sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen und wie man sie richtig einsetzt. Sowohl den Freunden von Fleischgerichten als auch den Vegetariern eröffnen sich hier ganz neue Möglichkeiten in der Zubereitung.
Keine Ermäßigung möglich!
G81300 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 13.3.2014
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

G81310 12,00 Ustd. 81,– €
Küche Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 8.5.2014
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

Stilberatung/Kosmetik

Die Kurse befähigen dazu, das äußere Erscheinungsbild positiv zu verändern und damit die Teilhabe am gesellschaftlichen und im Besonderen am beruflichen Leben günstig zu beeinflussen.

Farb- und Stilberatung

für Frauen

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ! Mit der Technik der Farbanalyse wird der individuelle Farbtyp exakt bestimmt. »Ihre Farben« ermöglichen:
– mehr Sicherheit in der Auswahl der Kleidung
– eine überzeugende Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein
Sie gewinnen ein sicheres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe. Die individuelle Stilberatung hilft Ihnen, Ihren persönlichen Stil zu finden. Sie erfahren im Seminar Ihre Wirkung auf andere und wie Sie sich selbst sehen. Bitte bringen Sie am zweiten Tag zwei bis drei verschiedene Outfits mit. Die Dozentin ist staatlich geprüfte Kosmetikerin mit Zusatzausbildung in Farbberatung und Personality Styling.
Ein Farbenpass kann zum Preis von 29,– € im Kurs erworben werden.
G81510 18,67 Ustd. 79,– €
1 Wochenende
Sa, 15.3.2014, 9:30 – 18:00 Uhr
So, 16.3.2014, 9:30 – 18:00 Uhr
Sylvia Rausch

Farb- und Stilberatung

für Herren

Machen Sie mehr aus Ihrem Typ, indem Sie die Farben und Stilrichtungen finden, die am besten zu Ihnen passen – mit dem Ziel authentisch, attraktiv und letztendlich überzeugender zu wirken. Sie erhalten Tipps zur Kleidung, auf Wunsch auch zur Brillenform und Frisur. Sie können gerne Ihr Lieblings(kleidungs)stück oder den letzten Fehlkauf und eine Krawatte mitbringen. Auch als Geschenkgutschein zu Weihnachten geeignet!
G81520 8,67 Ustd. 55,– €
1 Tag, 18.1.2014
Sa, 11:00 – 18:00 Uhr
Birgit Borowski

Make-up-Typbestimmung

Visagismus in Theorie und Praxis

In diesem Seminar wollen wir zusammen den Blick für das Gesicht eines Anderen und für unser eigenes schulen. Durch sorgfältige Analyse des ungeschminkten Gesichts wird es sehr viel leichter fallen, das typgerechte, auf natürlichen Farben aufgebaute Make-up zu finden. Ziel des Seminars ist es, sich selbst zu erkennen und das eigene Erscheinungsbild zu betonen.
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit. Weitere Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
H81700 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 12.7.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up

für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20. Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt. Aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit. Weitere Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
G81720 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 24.5.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Gesundheit in besten Händen
AOK
Die Gesundheitskasse.
FÜR EIN GESUNDES LEBEN VOLLER ENERGIE
Dafür sind wir AOK.
Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.
Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen:
● Bewegung ● Ernährung ● Entspannung/Stressbewältigung
● Raucherentwöhnung
www.aok.de/hessen
www.vhs-in-hessen.de
Anzeige

Gesundheit und Natur

Stilberatung/Kosmetik, Psychologie und psychische Gesundheit

Hairstyling

Locken-Wellen-glatte Strähnen
Hier geht es um »der Widerspenstigen Zähmung«. Welche Frisur ist die richtige für mich? Ade von falschen Vorstellungen.
Wie pflege ich meine Haare (Shampoo, Packung etc.)? Wie kann ich meine Frisur umstylen? Wir erlernen einfache Hochsteckfrisuren und den Umgang mit Lockenwicklern und Papilloten. Tipps und Tricks gibt es genügend. Da hilft nur noch eins: Probieren und üben!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Handtuch, sämtliche vorhandenen Haarstylingprodukte, Kämme, Haarschmuck. Weitere Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Ihre Haare sollten an diesem Tag relativ frisch gewaschen sein. Verwenden Sie an diesem Morgen möglichst wenig Stylingprodukte.
H81730 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 19.7.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Lehrerfortbildung

Die vhs Wiesbaden ist durch das Amt für Lehrerbildung (AfL) akkreditiert. Bei einigen Kursen des Fachbereichs ist es möglich, Punkte zu sammeln. Wichtig: Sie müssen mindestens 4 Wochen vor Kursbeginn im Fachbereich anrufen, um abzuklären, ob eine Veranstaltung als Lehrerfortbildung anerkannt wird. Nach diesem Zeitpunkt eingehende oder nachträgliche Anfragen nach Teilnahmebescheinigungen mit Weiterbildungspunkten können leider aus verfahrenstechnischen Gründen nicht bearbeitet werden.

Psychologie und psychische Gesundheit

Die Veranstaltungen vermitteln grundlegendes psychologisches Wissen, die Bedeutung psychischer Phänome auf die Gesundheit des Einzelnen und der Gesellschaft sowie Ansätze zur Persönlichkeitsentwicklung.

Bitte beachten Sie: Unsere Angebote zu den Schwerpunkten Psychologie und psychische Gesundheit dienen ausschließlich der Information. Sie sollen und können kein Ersatz für eine persönliche Beratung oder psychotherapeutische Behandlung sein. Für die Teilnahme wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt.

Grundlagen der Psychologie

Einführung in die Psychologie

Die Psychologie versteht sich heute als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Wie kann die Psychologie helfen, dass wir unsere Mitmenschen, unsere Beziehung zu ihnen und nicht zuletzt zu uns selbst besser verstehen? Wie funktioniert unser Erleben und Verhalten?
Diese Einführung gibt einen Überblick über die Themen, Fragestellungen und Methoden der Psychologie. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Geschichte der Psychologie, den verschiedenen Schulen und Richtungen sowie der Psychotherapie. Nicht zuletzt werfen wir noch einen Blick auf die ethischen Probleme, die sich in der psychologischen Forschung stellen.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.
G82010 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 11.3.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Grundlagen der Psychologie

Entwicklungspsychologie

Wir beschäftigen uns in dieser Veranstaltungsreihe mit den Veränderungen im Erleben und Verhalten eines Menschen im Laufe seines Lebens, vor allem in der Kindheit und Jugend. Betrachtet werden die Entwicklung von Motorik, Denken und Sprache, aber auch die von Kontakt und Bindungen, die Menschen im Laufe ihres Lebens eingehen. Wichtige Themen wie Bildung von Vertrauen, Bedeutung früher Erlebnisse und Pubertät werden ausführlich behandelt. Blicke auf die Entwicklung im Erwachsenenalter und im hohen Alter schließen die Veranstaltung ab.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.
G82020 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 18.3.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

Grundlagen der Psychologie

Persönlichkeitspsychologie

In dieser Veranstaltungsreihe beschäftigen wir uns mit dem Erleben und Verhalten des Einzelnen. Im Mittelpunkt stehen folgende Themen: Die Persönlichkeit des Einzelnen und das Selbst (Merkmale und Eigenschaften, Ursprung und Entwicklung), Persönlichkeitstests, Intelligenz und Kreativität sowie die Ausdruckslehre, d. h. die Beziehung des Einzelnen zu seiner Umwelt.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.
G82030 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 29.4.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Grundlagen der Psychologie

Sozialpsychologie

Gegenstand der Sozialpsychologie ist das Erleben und Verhalten des Einzelnen in Bezug zu seiner Umwelt bzw. anderen Personen. Dabei wird angenommen, dass sich der Einzelne in einer Gruppe anders verhält als alleine. Wir werden uns u. a. mit gruppendynamischen Prozessen, Vor- und Nachteilen von Arbeitsgruppen, Entstehung von Vorurteilen, Mobbing und Prozessen der sozialen Wahrnehmung beschäftigen.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.
G82040 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 11.2.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

H82045 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 9.9.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Grundlagen der Psychologie

Klinische Psychologie I

Psychische Erkrankungen
Thema der Veranstaltungsreihe sind psychische Erkrankungen und Beeinträchtigungen.
Teilnehmer/innen erhalten einen Überblick über Vorstellungen zur Entstehung und zur Einteilung von psychischen Erkrankungen und zur Abgrenzung von anderen Formen von psychischen Problemen. Die großen Gebiete der depressiven, der schizophrenen und der Angsterkrankungen werden dargestellt. Weitere Themen sind organische Ursachen von psychischer Erkrankung und Abhängigkeitserkrankungen. Zudem werden die gegenwärtig häufig beschriebenen Phänomene »burn out« und »AD(H)S« eingeordnet.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.
G82050 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 27.5.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

Grundlagen der Psychologie

Klinische Psychologie II

Behandlungsverfahren
In dieser Veranstaltungsreihe wird die Geschichte der Behandlung psychischer Erkrankungen dargestellt. Die Teilnehmer/innen lernen grundlegende Aspekte jeder Behandlung kennen und gewinnen einen Überblick über anerkannte Verfahren. Vertiefend werden tiefenpsychologische, sogenannte humanistische, verhaltenstherapeutische und systemische Behandlungsmethoden dargestellt. Informationen zur Erfolgskontrolle von Behandlungen runden die Reihe ab.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.
G82060 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 14.1.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

G82065 10,67 Ustd. 49,– €
4 Abende, ab 24.6.2014
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

Lerntherapie

Veranstaltungsreihe zu den Schwerpunkten Legasthenie, Dyskalkulie sowie Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung bei Kindern in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Pädagogische Lernförderung e. V.
Jedem der drei Bereiche der Integrativen Lerntherapie – LRS (Lese- und Rechtschreibschwäche), Dyskalkulie (Rechenschwäche) und Wahrnehmungs- und Konzentrationsschwäche – ist ein Abend dieser Veranstaltungsreihe gewidmet.
Am Beginn eines jeden Abends steht die theoretische, aber anschauliche Darstellung des jeweiligen Bereichs. Es folgen Informationen zu Formen der Förderung/Therapie sowie die Vorstellung geeigneter kindgerechter Fördermaterialien und Spiele.
Akkreditiert durch das Amt für Lehrerbildung (AfL)

Lerntherapie I: Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung
G82070 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 8.5.2014
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Stefanie Schultze-Moderow, Germanistin und Lerntherapeutin

Lerntherapie II: LRS – Legasthenie
G82080 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 15.5.2014
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Stefanie Schultze-Moderow, Germanistin und Lerntherapeutin

Lerntherapie III: Dyskalkulie
G82090 3,00 Ustd. 14,– €
1 Abend, 22.5.2014
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Marianne Lottermann, Dipl.-Sozialpädagogin

Macht schwarz schlank?

Psychologie der Täuschungen und Irrtümer

Streckt das gestreifte Kleid wirklich? Sind manche Häuser absichtlich »krumm« gebaut?
Optische Täuschungen im Alltag, in der Wissenschaft, in Kunst, Architektur, beim Einkauf und Fernsehen: Eine Vielzahl uns irritierender und verwirrender Erscheinungen ist seit alters her bekannt, manche eher neu. Baumeister, Maler und andere Künstler spielten immer schon geschickt mit unserer Wahrnehmung und ihren speziellen Mechanismen – und heute haben Modemacher, Werbefachleute und Spaßvögel das Spiel (und den raffinierten Einsatz) mit optischen Täuschungen längst für sich entdeckt. Im Kurs gucken wir hinter die Fassaden und klassifizieren und analysieren Täuschungsphänomene – auch mal spielerisch, aber immer nach den Erkenntnissen der Psychologie der Wahrnehmung.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.
G82100 8,00 Ustd. 37,– €
3 Abende, ab 27.3.2014
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

Intuition – eine vergessene Kraft?

In einer Welt, in der nur gilt, was mess- und wägbar ist, reagieren manche Menschen »aus dem Bauch« – intuitiv. Wir wollen der Frage nachgehen, was Intuition ist, worin sie gründet und wie sie für den Alltag fruchtbar gemacht werden kann. Durch Übungen lernen wir, wie unsere Intuition besser wahrgenommen und gedeutet werden kann und wo ihre Grenzen sind. Vor dem Hintergrund tiefenpsychologischer und leibtherapeutischer Zusammenhänge soll die so aufgespürte Intuition einer Realitätsprüfung unterzogen werden.
Die Referentin ist Krankenschwester und Heilpraktikerin mit einer Qualifikation in Tiefenpsychologie und hat langjährige Erfahrung in Sterbebegleitung und Medien der Initiatischen Therapie.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.
H82120 12,00 Ustd. 60,– €
1 Wochenende
Fr, 4.7.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.7.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Barbara Mutschler

Mit emotionaler Intelligenz verstehen lernen

Einführung in die personzentrierte Kommunikation

Erfolgreiche Menschen verfügen über eine gute Intuition und Empathiefähigkeit.
Dadurch sind sie in der Lage Dinge wahrzunehmen, die für unser Bewusstsein nicht offensichtlich sind und die über die Sachebene hinausgehen. Weil wir alle von unseren unbewussten Erfahrungen mitgesteuert werden, ist es hilfreich, Unbewusstes in die Wahrnehmung aufzunehmen. So erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Ihre Beziehungen optimaler zu gestalten.
Neben einem guten theoretischen Überblick über die Methode werden Ihre soft skills in verschiedenen kreativen Übungen angesprochen und schließlich auch schon in einer Trainingseinheit zur Anwendung kommen.
Lernen Sie durch die Personzentrierte Kommunikation, Ihre Wahrnehmung und soft skills wirksam trainieren und anwenden zu können. So werden Sie erfolgreicher sein.
Die Dozentin ist Personzentrierte Beraterin (GWG) für Persönlichkeitsentwicklung und Coach.
G82130 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 22.2.2014
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler

Gewaltfreie Kommunikation

Konfliktgespräche erfolgreich meistern

Streitgespräche in zwischenmenschlichen Beziehungen arten oft in emotionale Krisen aus. Dabei spielt die Verletzung, die nonverbal oder verbal vermittelt wird, eine wesentliche Rolle, die den Konflikt eskalieren lässt. Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg bietet: das Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten, die Spannung aus der Konfliktsituation herauszunehmen und wie ich meinem Gegenüber mitteile, was mir wichtig ist. Sie werden sehr viele Übungen aktiv erleben und die Methode üben, um diese in Ihrem Alltag anzuwenden.
Bitte mitbringen: Schreibzeug
G82140 12,00 Ustd. 60,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Silke Trommler

Selbstsicherheit

Unter »Selbstsicherheit« versteht man in der Psychologie »ein starkes Ich, das eine Person befähigt, Situationen aufzusuchen, die diese bislang ängstlich gemieden hat und zu sehen, dass sie in diesen Situationen Erfolg hat«. Selbstsicheres Verhalten ist somit nicht angeboren, sondern eine Fähigkeit, die durch Training erlernt und gestärkt werden kann. Selbstsicheres Verhalten zeigt sich u. a. darin, dass sich eine Person von anderen Menschen abgrenzen kann, dass sie berechtigte Forderungen, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen anderen gegenüber formuliert und durchsetzt, dass sie auf andere Menschen zugeht und Kontakt herstellt. Konkret kann es in Situationen z. B. darum gehen, dass man lernt »Nein« zu sagen, Gefühle offen zu zeigen, Konflikte zu thematisieren und auch auszuhalten.
Das Seminar ist praktisch ausgerichtet und orientiert sich an den Wünschen und Zielen der Teilnehmer/innen. Übungen erfolgen auch in Form von Rollenspielen und können auf Wunsch aufgezeichnet werden. Zwischen den Übungen finden Hausaufgaben und Realitätsübungen statt.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.
G82150 16,67 Ustd. 69,– €
5 Abende, ab 12.3.2014
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Zeig, was Du kannst!

Die Außenwirkung

Rhetorik und Selbstsicherheit

Kinder und Jugendliche (10 – 13 Jahre)
G989230 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 14.6.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Jugendliche (ab 13 Jahren)
G989235 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 22.3.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 180.

Gestaltung eines Vortrags

Rhetorik und Selbstsicherheit

Kinder und Jugendliche (10 – 13 Jahre)
G989240 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 28.6.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Jugendliche (ab 13 Jahren)
G989245 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 29.3.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher
Nähere Informationen auf Seite 180.

Leben im inneren Gleichgewicht

Bei dem Versuch, mit der beschleunigten Taktung in unserer gegenwärtigen Welt Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Umso wichtiger sind gerade heute »Die Entdeckung der Langsamkeit« und der Entschluss seine Aufgaben wieder bewusst »immer Schritt für Schritt« anzugehen.
Auf der Grundlage eines robusten Selbstmanagementsystems, einer Klarheit über seine eigenen Werte und Ziele und einer konsequenten Entrümpelung aller Lebensbereiche, geht es darum, wieder zu sich selbst zu finden und sich auf das wirklich Wesentliche zu zentrieren. Ein einfaches und dennoch sehr mächtiges Werkzeug ist dabei das Konzept der »Achtsamkeit« nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Wer mit diesem regelmäßig arbeitet und darüber hinaus auch weitere wichtige Aspekte der Life-Work-Balance berücksichtigt, dem wird es letztendlich gelingen, wieder innere Ruhe und Klarheit in seinem Leben zu etablieren und seine Ziele effektiver und letztendlich sogar schneller zu realisieren.
Der Dozent ist promovierter Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke und Kissen.

G82160 14,00 Ustd. 68,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Dennis Teschner

Entdecke deine Möglichkeiten

Inmitten von Krisen, Umbrüchen und steigenden Anforderungen gibt dieses Seminar Zeit und Raum die eigenen Stärken bewusst zu machen und neu(e) zu entdecken. Kreative Methoden, Körperarbeit und Humor sind dabei behilflich. Weg vom Focus auf die Defizite hin zum Fundus der Fähigkeiten ist die Devise. Sie werden gestärkt und selbstbewusster aus diesem Seminar in Ihren Alltag gehen.
Die Dozentin ist Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeit, Psychodynamische Körpertherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und etwas zum Trinken.

G82170 12,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 5.4.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Beate Hecker

So bin ich – Ich kann aber auch anders!

Zu unserem Selbstbild gehören Überzeugungen wie »ich bin still«, »ich bin direkt«, »ich bin schüchtern« oder »ich bin ehrlich«. Manchmal sind uns diese Charaktermerkmale nützlich und wir sind damit zufrieden, so zu sein, manchmal empfinden wir uns dadurch behindert und wir wären gerne anders.
Wo kommen diese Ich-bin-Überzeugungen her? Sind es wirklich unveränderliche Charaktermerkmale? Oder können wir auch anders?
In dem Workshop gehen wir auf Entdeckungsreise und suchen unsere anderen dunklen oder hellen Seiten. Wir gehen der Frage nach, was wir normalerweise machen und was wir davon haben, dass wir uns auf unsere »Ich-bin«s verlassen können. Andererseits erlauben wir uns auch den Gedanken, einmal anders zu sein – und wie das wohl wäre, unsere gewohnten »Ich-bin«s für einen Moment (oder auch länger) abzulegen.
Die Dozentin arbeitet mit Methoden der Gestalttherapie und der Systemischen Therapie.

G82180 8,00 Ustd. 49,– €
1 Tag, 17.5.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Wilma Fassmann

Männer und Frauen

Mehr als der kleine Unterschied?
Seit den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts hat die Forschung immer klarer festgestellt, dass Männer und Frauen sich stark unterscheiden, aber leider war es lange Zeit politisch nicht opportun, dies zu veröffentlichen…
Zum Beispiel nehmen Männer und Frauen die Welt vollkommen anders wahr, weil sich sowohl ihre Sinnesorgane deutlich unterscheiden als auch ihre hormonelle Disposition sowie ihre psychologischen Filter! Des Weiteren denken sie anders, was sich zwangsläufig auf das Welt-Bild sowie die Beziehungen zwischen Männern untereinander, Frauen untereinander sowie gemischten Paaren und gemischten Gruppen und deren berufliche und private Kommunikation auswirkt.
Übrigens: Auch Jungen und Mädchen sind betroffen. Welche Probleme und Gefahren ergeben sich aus der Unkenntnis dieser Tatsache? Unabhängig von der Art der sozialen Beziehungen: Männer und Frauen ist ein brandaktuelles Thema – auch zu Beginn dieses Jahrhunderts!
Der Dozent ist Trainer und Coach.

G82190 8,00 Ustd. 49,– €
1 Tag, 17.5.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Andreas Henrich

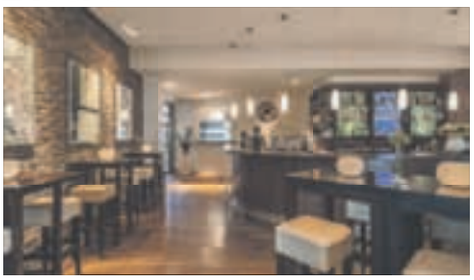
LEIB & SEELE

Dauerangebot:
Café to go
klein 1,50 € / groß 2,00 €

Restaurant

Mo - Fr geöffnet ab 10^{00} bis 22^{00} Uhr
Sa geöffnet ab 10^{00} bis 15^{00} Uhr
Mittagstisch von 11^{30} bis 14^{30} Uhr
Abendtisch von 18^{00} bis 22^{00} Uhr

Bistro



Volkshochschule Wiesbaden - Haus B
Alcide-de-Gasperi-Str. 5
Europaviertel, Ecke Schiersteiner Straße
Tel.: 0611-9889 222
www.wiesbaden-leibundseele.de

Anzeige

Die Frau von heute

Mut zur persönlichen Wirkung!

Wie soll »SIE« eigentlich sein – die Frau von heute? Lieb, nett, treu, höflich, angepasst – oder doch lieber taff, selbstsicher, zielorientiert? Die Wünsche an Frauen sind breit gefächert… »Du bist zu nett!« »Du bist zu hart, Du benimmst Dich ja wie ein Mann!« Frauen bekommen einiges von außen herangetragen – ob im Job oder privat.

Viel entscheidender ist jedoch: Wie sind Sie als Frau wirklich? Was passt zu Ihnen? Mit welchem Auftreten fühlen Sie sich wohl? Wie können Sie Ihre Interessen wahrnehmen, nach außen tragen und durchsetzen – auf eine Art und Weise, die zu Ihnen passt?

Die Antwort ist: Mit Mut zum ganz persönlichen Umsetzungsstil in Beruf und Privatleben!

An diesem Kurstag finden Sie zu Ihrem persönlichen, weiblichen Auftreten und einem Kommunikationsstil, mit dem Sie sich wohlfühlen.

Die Seminarleiterin ist Persönlichkeitstrainerin und NLP-Coach.

G82200 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 18.1.2014
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonja Geiger

»Schlagkräftige Argumente« durch Stockkampf

G86790 10,00 Ustd. 47,– €
1 Wochenende
Fr, 21.3.2014, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 22.3.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Lucia Rutschmann
Nähere Informationen auf Seite 162.

Erfolgreich oder glücklich leben

Oder beides zugleich?

Erfolg hat unterschiedliche Definitionsmöglichkeiten: Meistens ist damit finanzieller Wohlstand, Karriere und gesellschaftliche Anerkennung gemeint. Eine Art des Erfolges kann aber auch Lebenszufriedenheit sein. Daraus ergeben sich Fragen: Wie geldwert ist für mich ein zufriedenes Leben? Entscheide ich mich ganz bewusst für monetären Erfolg auf Kosten meiner Lebenszufriedenheit? Oder bedeutet für mich monetärer Erfolg auch gleichzeitig Lebenszufriedenheit?

Wir sind eingebunden in unsere Erziehung, unsere Werte, unsere Antriebe und Bedürfnisse. Was treibt mich im Leben an? Woran merke ich überhaupt, dass ich mich erfolgreich fühle? Inwiefern erfülle ich Muster unserer Gesellschaft und meines Elternhauses und wie erkenne ich, was mich individuell erfüllt und zufrieden macht im Leben? Ziel des Seminars ist es, Antwort auf diese Fragen zu finden, um ein selbst definiertes erfolgreiches Leben führen zu können.

G82210 12,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Sonja Geiger

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

H82620BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 14.7. – 18.7.2014
Mo, 9:00 – 16:00 Uhr
Sonja Geiger, Petra Schauss
Nähere Informationen auf Seite 146.

Potentiale freigeben – erfolgreicher werden

Sie möchten erfolgreich und zufrieden sein? Vieles läuft auch gut … doch ab und zu fehlt der Erfolg und Sie fragen sich »Warum gelingt mir das nicht? Wieso kriege ich das nicht hin?«

Der Schlüssel dafür liegt in Ihrem Unbewussten. Viele alte Glaubenssätze sind dort abgelegt und leider nur eingeschränkt für Ihr Tagesbewusstsein zugänglich. In diesem Workshop werden wir die Potentiale aus Ihrem Unbewussten durch Bewusstmachung »freilegen« und – auch kognitiv – damit arbeiten.

Sie werden davon überrascht sein, was dort – wieder – zu Tage tritt. Diese Erkenntnis hilft Ihnen dabei, vergessene Blockaden langsam aufzulösen. So werden Sie Ihr Potential weiter entfalten und zufriedener leben können.

Die Dozentin ist Personzentrierte Beraterin (GWG) für Persönlichkeitsentwicklung.

G82220 9,33 Ustd. 55,– €
1 Tag, 1.2.2014
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler

Erfolgreich leben ohne auszubrennen

Als Voraussetzung für den persönlichen Lebenserfolg bringen Menschen eine unterschiedliche finanzielle, soziale, biologische und psychologische Ausstattung mit. Ob ein Mensch im Leben erfolgreich ist, hängt jedoch nicht ausschließlich von seinem »in die Wiege gelegten« Kapital ab. Vielmehr geht es darum, dieses Kapital sorgsam zu pflegen, es zu vermehren und zur Gestaltung des eigenen Lebens einzusetzen.

Wer seinen Erfolg dabei ausschließlich an äußeren Merkmalen festmacht und deshalb alles daran setzt, Statussymbole zu vermehren, gerät in die Gefahr, sein Leben fremden Zwecken zu opfern. Es mag sein, dass er die Erlebnisqualitäten des Lebens an ein »Schaffen ohne Erleben« verliert. Nun droht die Gefahr auszubrennen.

An diesem Abend werden die aus existenzanalytischer Sicht (Dr. Alfried Längle, Viktor Frankl) wesentlichen Grundlagen eines gelingenden, erfolgreichen Lebens vorgestellt. Es geht um die Fragen, was Sie unter »Erfolg« verstehen und wie Sie die Erfolgsstrategien in Ihrem Leben umsetzen. Lebenspraktische Anregungen aus Psychologie und Philosophie, insbesondere aus dem Mentaltraining und der Existenzanalyse, runden den Abend ab.

G82250 2,00 Ustd. 10,– €
1 Abend, 5.5.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Wolfram Krug

Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei.

G83210 8,00 Ustd. 46,– €
1 Tag, 18.1.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Claudia Ottmann
Nähere Informationen auf Seite 148.

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation ein zelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Begleitseminar zum Funkkolleg »Gesundheit neu denken«

Lebensstil gestalten

In einer beschleunigten Welt stehen Menschen zusehends unter Arbeits- und Zeitdruck. Das hinterlässt auch Spuren im Bereich der Gesundheit und Fitness. Sicherlich gab es nie zuvor so viel Wissen um einen gesundheitsförderlichen Lebensstil wie heute. Gleichzeitig fehlt es oft an praktischen Tipps, wie sich dieser Lebensstil in den Alltag integrieren lässt. Da heißt es eher einmal: »Oh nein, nicht noch ein zusätzlicher Termin im Fitnessstudio!«

Wir werden uns an diesem Abend mit der praktischen Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils beschäftigen:

- Wie kann ich mich gezielt entspannen, meine Pausen effektiv zur Regeneration nutzen und nachts gut schlafen?
- Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag bringen? Und muss es immer gleich Sport sein?
- Wie gehe ich sinnvoller Weise mit Genussmitteln (Kaffee, Alkohol, Zigaretten, Schokolade) um, ohne eine Abhängigkeit zu erzeugen?

Der Referent ist Dipl.-Pädagoge mit dem Arbeitsschwerpunkt Gesundheitsmanagement. Er verfügt über fundierte Kenntnisse zur Burnout-Prävention und zur gesundheitsförderlichen Lebensgestaltung.

G82270 2,00 Ustd. 10,– €
1 Abend, 23.1.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Wolfram Krug

Sehnsucht

Eine tiefenpsychologische Auseinandersetzung in der Großgruppe

Nur wer die Sehnsucht kennt, weiß, was ich leide! So formulierte Goethe unseren Hang zur Leidenschaft, der bekanntlich oft Leiden schafft, obwohl gerade das Glück gesucht wird. Wir Menschen sind Lustsucher und suchen das Wohlbefinden. Trotzdem scheitern wir oft aus uns unbewussten Ursachen. Diese unbewusste Macht gilt es aufzudecken und uns bewusst zu machen, damit wir »Frau oder Herr« im eigenen Haus werden. Hierbei ist eine Großgruppe besonders hilfreich, denn bei aller Verschiedenheit sind wir uns doch sehr ähnlich. Die anderen Teilnehmer/innen sind ein Spiegel für uns, in dem wir uns wieder erkennen können – auch und insbesondere in einem Zerrspiegel: Wir

sind es und wir sind es gleichzeitig nicht. Innerhalb der tiefenpsychologisch fundierten Großgruppe kann man aktiv und passiv teilnehmen – je nach eigener Vorliebe. Der Erkenntnisgewinn ist immens. Es kann erfahren werden, warum man aufgrund seiner Sehnsüchte süchtig werden kann, da man immer auf der Suche nach einer guten Stimmung ist. Wobei der Begriff Sucht sich nicht von der Suche, sondern von Mittelhochdeutsch siech – Englisch »sick« – ableitet, was »krank« bedeutet. Wir sind also gekränkt. Kränkungen bzw. Krankheiten gehören zum Leben dazu. Wenn wir sie überwinden, so gewinnen wir neue Stärke, denn unsere Widerstandskraft verbessert sich.

G82290 14,00 Ustd. 49,– €
6 Abende, ab 7.3.2014
Fr, 18:30 – 20:15 Uhr
Dr. med. R. Mathias Dunkel

Spieglein, Spieglein an der Wand …

Wie wirke ich auf andere?

An diesem Tag können Sie mehr über sich und andere erfahren. Wir wagen einen Blick auf die innere und äußere Welt des menschlichen Seins und gehen dabei Fragen nach wie z. B.:
– Was denke, sehe und fühle ich in Gesellschaft mit anderen?
– Wie erleben mich die anderen?
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; sie brauchen nur ein wenig Neugier und Lust auf Erfahrungsaustausch.
Die Dozentin arbeitet mit Methoden der Gestalttherapie und der Systemischen Therapie.

G82310 8,00 Ustd. 49,– €
1 Tag, 29.3.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Wilma Fassmann

Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?

Hypnose ist eine sehr alte und wunderbare Heilmethode. Völlig zu Unrecht hat sie einen schlechten Ruf und es geistern viele irrtümliche Annahmen über Hypnose durch unsere Gesellschaft. An diesem Abend, der von einer ausgebildeten Hypnotherapeutin und Heilpraktikerin geleitet wird, geht es darum zu zeigen
– was Hypnose wirklich ist
– wie und warum sie funktioniert
– wann sie eingesetzt werden kann und
– welche Ausschlusskriterien (Kontraindikationen) es gibt.
Am Ende der Veranstaltung wird die Teilnahme an einer kleinen Hypnosesequenz angeboten.

G82360 2,67 Ustd. 13,– €
1 Abend, 8.5.2014
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

Selbsthypnose

Selbsthypnose ist ein wunderbares Instrument, mit dem man auf sein Leben und seine Gesundheit Einfluss nehmen kann.
Lernen Sie an vier Abenden, wie Sie eine Selbsthypnose richtig aufbauen und anwenden, so dass sie die besten Ergebnisse erzielen kann. Wir werden uns ausgiebig mit Selbsthypnose in den Bereichen Stressreduktion und Entspannung/endlich wieder gut schlafen, (sportliche) Leistungen steigern und unerwünschte Gewohnheiten überwinden, beschäftigen. Sie haben an allen Abenden genügend Zeit, um Trance-Techniken einzuüben und Ihre selbst gestalteten Hypnosen zu testen. Jeder Abend endet mit einer kleineren, geführten Hypnose. Der letzte Abend dient dem Erfahrungsaustausch und der Vertiefung des Gelernten.
Kontraindikationen sind: psychische Erkrankungen, schwere Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie. Empfehlenswert ist die vorherige Teilnahme an der Informationsveranstaltung »Hypnose – Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?« Sollten Sie nicht sicher sein, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist, können Sie sich direkt bei der Kursleiterin telefonisch informieren: (06 11) 24960.
Bitte mitbringen: ein Getränk, Papier und Stift.

G82370 12,00 Ustd. 54,– €
4 Abende, ab 15.5.2014
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

Anzeige

Begleitseminar zum Funkkolleg »Gesundheit neu denken«

Mit Belastungen umgehen

Die Anforderungen im gesellschaftlichen Alltag haben sich extrem erhöht. Wurden die Menschen früher mehr körperlich gefordert, so ist heute ein Umgang mit Reiz- und Informationsüberflutung, Zeitdruck, familiären und partnerschaftlichen Themen sowie mit Druck am Arbeitsplatz oder mit Arbeitslosigkeit gefragt.
Eine hochentwickelte Kommunikationstechnik ermöglicht Erreichbarkeit zu jeder Tages- und Nachtzeit. Gut ausgebaute Reisewege führen zu viel Mobilität – die häufig nicht nur gefragt, sondern gefordert ist. Vieles, was ursprünglich zur Entlastung des Menschen gedacht war, hat eine Eigendynamik entwickelt und ist zu massiven Stressfaktoren für uns geworden.
Dauerhafter Stress macht krank. Es geht zunehmend darum, die persönliche Stress-Resilienz (= Widerstandsfähigkeit gegen Stress) zu erhöhen und dafür zu sorgen, kraftvoll und gesund den Alltag zu meistern. Wo das alleine nicht mehr möglich ist, sind professionelle Hilfe und Unterstützung gefragt.

F82250 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 16.12.2013
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
Sonja Geiger

Selbstcoaching

Die Methode des »Aufstellens« einmal anders nutzen

Die Methode des Aufstellens wird im Kurs nicht in der Form des Familienstellens genutzt, sondern als einfaches Werkzeug der Gegenüberstellung, wodurch Sie sehr schnell, klar und effektiv Antworten auf Fragen aus allen Bereichen des Lebens erhalten (Beruf, Beziehungen, Gesundheit).
So können Sie schnell Klarheit darüber gewinnen, warum gewisse Dinge in Ihrem Leben anders laufen als gewünscht: z. B. warum sich bestimmte Ziele nicht verwirklichen lassen, wo Ursachen für Geldsorgen liegen oder warum man alleine lebt, obwohl man sich doch nach einem Partner sehnt u. v. m.
Für diese Art des Aufstellens ist keine Gruppe nötig, sondern Sie lernen im Kurs, wie Sie die Methode überall und zu jeder Zeit für sich nutzen und zur Selbsthilfe einsetzen können. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit, Einfachheit und Effektivität dieser Methode überraschen.
Die Dozentin ist als Personal & Business Coach sowie als psychologische Beraterin tätig.
Bitte auf bequeme Kleidung und Schuhe achten.

G82390 9,00 Ustd. 55,– €
1 Tag, 24.5.2014
Sa, 9:30 – 17:15 Uhr
Ruth Weil

Das analoge Denken des Leonardo da Vinci

Problemlösung mit eigenen Ressourcen

An diesem Abend werden Sie lernen, wie Sie ein aktuelles Problem durch die Übertragung eigener Fähigkeiten und Kompetenzen lösen können. Dabei stellt der Referent zunächst das analoge Denken des Leonardo da Vinci vor. Da Vinci konnte sich z. B. die Funktion des Blutkreislaufs nicht erklären. Analog dazu erforschte er die Flüssigkeitsverteilung bei Bäumen. Wir schließen von Bekanntem auf Unbekanntes. Wir nutzen persönliche Ressourcen und wenden Sie bei der Lösung von Problemen an. Dazu führt der Referent mit den Teilnehmer/innen anhand eines Arbeitspapiers individuelle Coachings durch und vermittelt so die Praktikabilität des analogen Denkens.

G82400 2,67 Ustd. 12,– €
1 Abend, 13.3.2014
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Manfred Schöneberger

Im Einklang mit der familiären Ordnung

Eine Stammbaum-Analyse

Wer schon eine Familienaufstellung gemacht hat, wird es wissen: Es sind die ungelösten Probleme in der Herkunftsfamilie, die die Tendenz haben, bei späteren Generationen chronische und z. T. hartnäckige Folge-Probleme zu erzeugen. Um den Rücken also wirklich frei zu haben für sein eigenes Schicksal, ist es sinnvoll, seinen Stammbaum auf solche ungelösten Aspekte zu überprüfen. An diesem Abend werden Sie angeleitet, Ihren eigenen Stammbaum zu erstellen. Anhand eines fiktiven Stammbaums lernen Sie exemplarisch das Prinzip der Stammbaumanalyse kennen. Es werden die wesentlichen Problem-Typen mit ihren Lösungen vorgestellt, so dass Sie für sich persönlich eine solche Überprüfung vornehmen können und gegebenenfalls Ansatzpunkte für die entsprechende Lösung finden.

G82410 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 20.3.2014
Do, 18:45 – 21:45 Uhr
Dr. med. Joachim Witton

Komm in Deine Leichtigkeit!

Mit Leichtigkeit und Freude wieder in die eigene Kraft kommen und sich Herzenswünsche erfüllen.
Dabei alte Sabotage-Programme aufspüren und deaktivieren.
Was hält uns im Leben davon ab, einen Schritt nach vorne zu wagen und unsere Träume zu leben?
Werden Sie zum Regisseur in Ihrem Leben anstatt Schauspieler zu sein in einem Film, auf den Sie nur wenig Einfluss haben.
Ziel ist es, effektive Techniken zu lernen, die Sie mühelos in Ihr Leben integrieren können, um Ihr Potenzial zu leben.
Sie werden spielerische Übungen aus dem Coaching kennen lernen sowie mentales Training, um Ihre Lebensenergie zu steigern und Ziele zu verwirklichen.
Bitte bringen Sie einen Wunsch und eine Portion Humor mit!
Die Dozentin ist Diplom-Pädagogin.
Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke für den Tag.

G82440 8,67 Ustd. 55,– €
1 Tag, 6.4.2014
So, 10:00 – 17:30 Uhr
Annette Kaiss

Anleitung zum Glücklichsein

Wir alle streben an, ein so glückliches Leben wie nur möglich zu führen. Die gute Nachricht ist: Glücklich sein kann man lernen! Mit mindestens 40 % liegt es allein in unserer Hand unserem Leben eine positive Gestalt zu geben, da am stärksten die Kraft der Einstellung zum Leben wirkt. Glück ist etwas sehr individuelles, es ist vielschichtig und braucht Grundbedingungen. Diese sind trainierbar!

– Vertrauen zu sich und zur Gemeinschaft aufbauen
– Selbstbild und Fremdbild
– Einfluss von Gefühlen
– Positives Denken
– Persönliche Stärken erkennen
– Ziele setzen und erreichen

Glücklich ist, wer eine gute Balance zwischen geistigem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden findet. Die angestrebten Ziele werden in Übungen, Rollenspielen und durch intensive Kommunikation der Gruppe erreicht.

G82460 16,00 Ustd. 69,– €
8 Abende, ab 16.1.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Nicole Möhlenkamp

Gewalt-Sehen-Helfen

Jeder kann selbst mit einer Gewaltsituation/Gefahrensituation konfrontiert werden und muss damit irgendwie umgehen. Es kann aber auch sein, dass wir andere Menschen in solch einer Situation erleben und unsicher sind, ob und wie wir helfen können. Es gibt eine Reihe von Handlungsmöglichkeiten, ohne sich selbst oder andere zu gefährden. Geschultes Personal der Polizei und Mitarbeiter/innen verschiedener Wiesbadener Institutionen und der Stadtverwaltung vermitteln Ihnen das Wissen über angemessenes Verhalten bei erkennbaren Gewaltsituationen/Gefahrensituationen in der Öffentlichkeit. Dieses Tagesseminar stärkt Ihre eigene Handlungsfähigkeit, aber auch Ihre Helferkompetenz; es dient nicht der Selbstverteidigung.

G82560 8,00 Ustd. Eintritt frei
1 Tag, 8.3.2014
Sa, 9:30 – 16:30 Uhr

Weiterbildung/Bildungsurlaub

Zusatzausbildung zum Mediator/zur Mediatorin

Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA jetzt auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.
Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet.
Der Lehrgang umfasst 8 Seminare im Gesamtumfang von 160 UE (1 UE = 45 Minuten). Diese verteilen sich über den Zeitraum von einem Jahr auf 7 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche. Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmer/innen in kleineren Intervisionsgruppen. Von diesen zehn geplanten Treffen finden zwei mit Supervision statt. Die Kosten für die Supervision sind im Lehrgangsentgelt von 2000,– € (keine Ermäßigung möglich) enthalten. Die Unterkunft und Verpflegung während der Bildungsurlaubswoche (zurzeit ca. 250,– €) wird direkt an das Bildungshaus gezahlt. Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr.: **G82600**, Beginn: 21.3.2014) erhalten Sie unter www.vhs-wiesbaden.de oder auf Wunsch zugesandt; tel. Anfrage unter (06 11) 9889140.

Handwerk Humor

Therapeutischer Humor als Ressource in der sozialen Arbeit Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen in pflegenden, heilenden und helfenden Berufsfeldern.
Wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Therapeutischer Humor steigert das Wohlbefinden, die Lebensfreude und Gesundheit von Einzelnen, sozialen Gruppen und in Institutionen.
Die Weiterbildung vermittelt im theoretischen Teil fundiertes Wissen zu Definition, Funktion, Wirksamkeit und Grundvoraussetzungen für die Anwendung von Humor im Kontext des sozialen Arbeitsbereichs. Im

praktischen Teil lernen Sie Humor als Ressource kennen und erhalten Impulse, wie Sie Humor in Ihrer Tätigkeit kreativ einsetzen können u. a. durch Humorinterventionen und den Einsatz von Humorinstrumenten. Wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung ist auch die Vermittlung von humorvollen Gestaltungsmöglichkeiten auf der Beziehungsebene von Patient/in und Betreuer/in sowie die Entwicklung von Humor als innerer Haltung und die Verbindung von Humor und Gefühl. Der Bildungsurlaub bietet einen reichen Schatz an Wissen, konkreten Umsetzungsideen und vielen humorvollen Erfahrungen.

G82610BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 31.3. – 4.4.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

Ein bestimmter Stresslevel am Arbeitsplatz ist so selbstverständlich geworden, dass die daraus entstehenden Belastungen kaum noch wahrgenommen werden. Die Gewöhnung an Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, allgemeine Unzufriedenheit und Unruhe sowie Essstörungen oder übermäßiger Alkoholkonsum – um nur einige zu nennen – lässt oft keinen Zusammenhang mehr zwischen Ursache und Wirkung erkennen und ermöglicht damit auch keine Einflussnahme.
In diesem Bildungsurlaub werden die Zusammenhänge von Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung sowie Auswirkungen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Job verdeutlicht. Darüber hinaus geht es um praktische Bewältigungsmöglichkeiten von Stress am Arbeitsplatz, kurze Entspannungsübungen für zwischendurch, Essgewohnheiten und das Bewegungsverhalten sowie den Umgang mit Genussmitteln. Es wird ein ganzheitlicher Ansatz gesundheitsbewussten Verhaltens für Berufstätige in Theorie und Praxis vorgestellt.

H82620BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 14.7. – 18.7.2014
Mo, 9:00 – 16:00 Uhr
Sonja Geiger, Petra Schauss

Bitte beachten Sie auch die Seminarreihe zu den Grundlagen der Psychologie, Seite 140.

Energie im Beruf durch Yoga

Bildungsurlaub

Wir alle werden in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten immer wieder aufs Neue (heraus)gefordert, über unsere Grenzen hinauszudenken und positiv auf den Alltag einzuwirken. Gar nicht so einfach – aber machbar! Yoga bietet eine Fülle von Techniken, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.
In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Elemente des klassischen Yoga beleuchtet und vertieft. Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung und positives Denken bilden jeweils an einem Tag den Schwerpunkt.
Sie erfahren, wie Sie die Techniken bei Bedarf gezielt in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen/anwenden können, um weg vom Stressverhalten hin zu einem zielorientierten, ganzheitlichen Denken und Handeln zu gelangen, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kollegen profitieren werden!
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke mitbringen.

G82640BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 27.1. – 31.1.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

G82650BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 22.4. – 26.4.2014
Di – Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

H82655BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 28.7.-1.8.2014
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

Autorität durch Beziehung

Über die Entwicklung elterlicher und professioneller Präsenz

Jugendliche verhalten sich respektlos, Kinder ziehen sich in beängstigender Weise zurück, Jungen schlagen ihre Geschwister und Mädchen verweigern den Schulbesuch.
Immer häufiger fühlen Lehrer/innen, Erzieher/innen, pädagogische und therapeutische Fachkräfte sich hilflos angesichts solch destruktiven Verhaltens. Die Verunsicherung der Fachleute macht orientierungslos und beeinträchtigt die Beziehung zu den Jugendlichen. Sie behindert die Fähigkeit zur eigenen Positionierung, macht ideenlos und handlungsunfähig.
Wenn die Konflikte eskalieren, führt dies oftmals zu einem Machtkampf, der nicht gewonnen werden kann. Haim Omer und Arist von Schlippe haben Ideen entwickelt, die es Erwachsenen ermöglichen, die Beziehung zum Kind/Jugendlichen neu zu gestalten und wieder handlungsfähig zu werden. Neben einem ersten Überblick über das Konzept (»Stärke statt Macht«) werden physische, emotionale und systemische Präsenz, deren Bedeutung für die Jugendlichen und die erziehenden Erwachsenen und erste Schritte zu deren Wiedererlangung Thema dieses Workshops sein.
Zielgruppe: Pädagogische und psychologische Fachkräfte aus der Kinder- und Jugendarbeit.
Die Dozentin ist Dipl.-Sozialpädagogin, approbierte Kinder- und Jugendtherapeutin und Systemische Therapeutin.
Eine Veranstaltung von Volkshochschule Wiesbaden e. V. und Kirchen-Fenster Schwalbe 6.
Anmeldung bitte nur schriftlich mit dem vorgesehenen Formular.
Anfrage unter (06 11) 9889140 oder zum Downloaden www.vhs-wiesbaden.de.
Keine Ermäßigung möglich. Bitte beachten Sie die besonderen Stornierungsbedingungen.

G82900 16,00 Ustd. 240,– €
(180,– € ab 15 TNInnen)
2 Tage, 3.4. + 4.4.2014
Do + Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Petra Girolstein

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!

Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering.
Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen.
Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können.
Vor Kursbeginn wird ein persönliches Gespräch geführt, bei dem über den Kurs informiert wird und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.
Kursinhalte:
- Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)
- Kommunikation und Gesprächsführung (inkl. Grundlagenzertifikat Integrative Validation)
- Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
- Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben
- Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
- Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
- Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
- Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
- Erste Hilfe für Senioren (inkl. ASB-Bescheinigung)
- Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u. a.)
- Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbständige Tätigkeit

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien nach § 87b SGB XI.
Keine Ermäßigung! Ratenzahlung möglich! (6 x 255,– € plus 5,– € Bearbeitungsgebühr)

G51930 200,00 Ustd. 1530,– €
ab 28.1.2014
Di + Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Keine Ferien

H51930 200,00 Ustd. 1530,– €
ab 3.9.2014 (Blockkurs)
Mo – Fr, 09:00 – 13:00 Uhr
Keine Ferien

Prävention und Gesundheitsbildung

Im Vordergrund dieser Veranstaltungen steht das Wissen um präventive Regulationsmöglichkeiten unterschiedlicher Belastungsrisiken.

Schlank Denken – Leichter Leben

Die Schlank-Denken-Methode integriert die Ergebnisse der neuesten Hirnforschung und Erkenntnisse der hypno-systemischen Psychologie des 21. Jahrhunderts. Nicht die Willenskraft ist es, die die Veränderung bewirkt, sondern die Integration von unbewussten und bewussten Persönlichkeitsanteilen.
Dauerhaft Schlank-Sein ist eine Frage des Denkens. Wer einseitig bei der Nahrung ansetzt, muss letztlich scheitern. »Abnehmen« wird in erster Linie mit Verzicht und Entbehrung in Verbindung gebracht. Das ist wenig motivierend. Die meisten Diäten zielen auf Verhaltensänderung ab, beziehen aber das Denken nicht mit ein. Die Folge ist der weithin bekannte Jojo-Effekt. Nach Entbehrung kommt die Belohnung. Lernen Sie erfolgreiche Selbstcoaching-Methoden: z. B. die Akzeptanz der Seite Ihrer Persönlichkeit, die Nein sagt zum Abnehmen (die hat sehr gute Gründe). Lernen Sie, sich selbst an die erste Stelle zu setzen! Das Verleugnen der eigenen Bedürfnisse und eine falsch verstandene Fürsorge für andere führen zu kurzfristiger Belohnung in Form von Essen mit den entsprechenden Folgen.
Das Seminar vermittelt viele praktische Übungen, die Ihnen dabei helfen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.
Der Dozent ist DVNLP- Master und systemischer Coach.

G83080 12,00 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Andreas Heyer

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

H82620BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 14.7. – 18.7.2014
Mo, 9:00 – 16:00 Uhr
Sonja Geiger, Petra Schauss
Nähere Informationen auf Seite 146.

Fit und vital – gesund zum Idealgewicht

Sie möchten Ihr Idealgewicht auf gesundem Weg erreichen und lernen, es langfristig zu halten?
In dem Kurs fügen wir die Teile Ernährung, Sport und Verhalten zusammen und Sie haben 10 Wochen Zeit, gesunde Ernährung anhand von Beispielen und Aufgaben zu lernen. Sie erhalten aktuelle Informationen über Lebensmittel und lernen, worauf Sie beim Einkauf und der Zubereitung von Mahlzeiten achten müssen. Zusätzlich besprechen wir Ihre hilfreichen oder auch hindernden Verhaltensmuster und Ihr ideales Sporttraining. Sie können über einen längeren Zeit - raum alle auftauchenden Fragen in der Gruppe besprechen und Ihr Wissen rund um Ihre Gesundheit ausbauen. Besonders der wöchentliche Austausch mit der Gruppe und die gegenseitige Motivation werden Sie bei Ihrer Zielerreichung unterstützen.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Walking- und Lauftrainerin und Verhaltenscoach.

G83095 20,00 Ustd. 74,– €
10 Abende, ab 13.1.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Petra Schauss

Fitmacher – Ernährung und Sport im Einklang

An diesem Wochenende wird sehr intensiv über die Inhalte von gesunder Ernährung und gesunder Gewichtsreduktion gesprochen. Es werden die einzelnen Bestandteile Ernährung, Sport und Verhalten beleuchtet und Sie erhalten anhand von Beispielen einen Fahrplan zu mehr Gesundheit. Neben aktueller Lebensmittelkunde werden wir auch Einkaufs- und Zubereitungstipps austauschen. Zusätzlich werden typische Verhaltensmuster, die den Erfolg verhindern können, wie auch zielführende Sportprogramme besprochen. Machen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Wochenende mit vielen aktuellen Informationen gefasst!
Die Dozentin ist Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Walking- und Lauftrainerin und Verhaltenscoach.

G83100 12,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Petra Schauss

Job-Experimente

Langanhaltende einseitige Beanspruchungen der Muskulatur führen oft zu Verspannungen und Fehlhaltungen. Die Folgen können häufig wiederkehrende Beschwerden, Vitalitätseinbußen und eine abnehmende Belastbarkeit sein.
In diesem Kurs experimentieren Sie spielerisch mit alternativen Körperhaltungen und Bewegungen. Ausgangspunkt wird Ihre momentane Arbeitsplatzsituation sein. Allein, zu zweit oder in der Gruppe werden Sie zuerst Ihre Überbeanspruchung in den Gelenken und in der Muskulatur bewusster wahrnehmen lernen. Darauf aufbauend lassen Sie sich zu passenden alternativausgleichenden Bewegungen und Haltungen anregen und experimentieren damit.
Die Kursleiterin ist Physio- und Tanztherapeutin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

G83110 4,00 Ustd. 23,– €
1 Vormittag, 15.3.2014
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Petra Krafft

Beiß die Zähne zusammen…

Ein Kiefergelenkworkshop

Die Zähne zusammenbeißen und dann wird's schon gehen! Stress hat heute schließlich jeder. Was passiert in unserem Körper mit dem Kiefergelenk und den umliegenden Strukturen, wenn wir immer wieder die Zähne zusammenbeißen?
Das Kiefergelenk ist ein besonderes Gelenk, das für viele verschiedene Beschwerden in unserem Körper verantwortlich sein kann. Informieren Sie sich über die Lage, die möglichen Beschwerden und die Behandlungsmöglichkeiten. Lernen Sie in diesem Workshop, was Sie selbst tun können und wie Sie mit einfachen Methoden herausfinden, ob Ihre Beschwerden vom Kiefergelenk ausgehen können.
Die Dozentin ist Physiotherapeutin, Physiocoach und Heilpraktikerin in Ausbildung.

G83130 4,00 Ustd. 16,– €
1 Abend, 5.3.2014
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Ulrike Reuter

Die vitale Stimme

Der Ursprung aller unserer Laute, ob gesungene, gesprochene, geseufzte oder gelachte, ist der Kehlkopf. Die Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden und reagiert auf Störungen wie z. B. Zeit- oder Leistungsdruck. Oft sind es auch Sprechgewohnheiten, die der Stimmphysiologie nicht gerecht werden. Heiserkeit, häufige Halsentzündungen, Kurzatmigkeit, ein flacher Stimmklang usw. können die Folge sein.
Wahrnehmungs-, Klang und Sprechübungen helfen, Ihre sensorische Kompetenz zu erweitern, d. h. Sie lernen, Resonanz im Kopf und im Körper zu spüren, Veränderungen der Körperspannung, Varianten Ihres Stimmklangs und mehr Mühelosigkeit wahrzunehmen. Dadurch können Sie im Alltag Schritt für Schritt bewusster mit Ihrer Stimme umgehen und Stimmschäden vorbeugen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – etwas Neugier auf die verschiedenen Seiten Ihrer Stimme genügt.
Die Kursleiterin ist Stimmpädagogin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

G83140 8,00 Ustd. 49,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

Stimme – Ausstrahlung – Ausdruck

Stimmbildung für Bühne und Alltag

G20860 49,– €
1 Tag, 24.5.2014
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Schwarz
Nähere Informationen auf Seite 28.

Psychoneuro-immunologie

Wie unser Denken und Fühlen unsere Biochemie beeinflusst

Wussten Sie, dass in Ihrem Körper ca. 14.000 biochemische Abläufe verändert werden, wenn Sie von dem Gefühl des Ärgers auf das Gefühl der Freude »umschalten«? Seit der Entdeckung des Opiatrezeptors durch die Neurowissenschaftlerin Candace Pert und den Erkenntnissen des Zellbiologen Bruce H. Lipton ist deutlich geworden, welchen Einfluss unser Denken

und Fühlen auf unseren Körper, auf jede einzelne Zelle, hat. Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Gesundheit und Heilungsprozesse. In der Krebstherapie wird dieses Wissen heute bereits in vielen Kliniken und Therapien angewandt. Doch auch jeder von uns kann etwas für seine Gesunderhaltung tun.
Mehr über die faszinierende Welt der Psychoneuroimmunologie und über die »Moleküle der Gefühle« erfahren Sie an diesem Abend.
G83160 3,33 Ustd. 13,– €
1 Abend, 10.3.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Cäcilia Brendel

Gesundheitstraining nach Simonton

für Menschen mit einer Krebserkrankung

Durch die Forschungsergebnisse der »Psychoneuroimmunologie« wurde belegt, dass Gefühle und Gedanken einen großen Einfluss auf unser Immunsystem haben.
Diesen Einfluss nutzen wir, indem wir die Wahrnehmung der eigenen Person und die Bewertung unserer Lebenssituation aus einem Blickwinkel betrachten, der den Schwerpunkt auf heilsame Faktoren und Ressourcen legt.
Hierbei ist das Gefühl, für die eigene Gesundheit selbst etwas tun zu können, besonders wichtig: Es aktiviert die Selbstheilungskräfte, hilft dem Körper sein Gleichgewicht (wieder) zu finden und stärkt das Immunsystem.
Das Gesundheitstraining nach Dr. C. Simonton umfasst unterschiedliche psychosoziale Interventionen wie Imaginationsübungen (Visualisierung), Gespräche, bildnerisches Gestalten, Selbstreflexion und Entspannung, mit dem Ziel zu erkennen, welche Lebensmuster die Gesundheit fördern und welche nicht.
Kosten für DIN A4-Papier, Wasserfarben, Pinsel, Buntstifte, Wachsmalkreide und Knete in Höhe von 20,– € bitte direkt an die Dozentin zahlen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Getränke/bei Bedarf kleinen Snack.
G83170 32,00 Ustd. 130,– €
8 Abende, ab 13.1.2014
Mo, 17:00 – 20:00 Uhr
Ilse Oehme-Hartfiel

Auf den Körper hören

Körperorientiertes Selbstmanagement und Lebenskunst

Was befähigt Menschen dazu, trotz schwieriger Lebensumstände gesund zu bleiben? Im gesundheitsorientierten Konzept der Salutogenese fragt man nicht mehr, was einen Menschen krank macht, sondern umgekehrt, was hält gesund und was macht gesund. Der salutogenetische Blick lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten der Selbstkompetenz und auf die Stimulierung unserer gesunden Anteile. Es kommt darauf an, genauer wahrzunehmen und zu lernen, was einem gut tut, und zu unterlassen, was schadet.
Eine achtsame Lebensgestaltung führt zur Lebenskunst. Lebenskunst heißt im Besitz von Möglichkeiten zu sein. Im kreativen, authentischen Ausdruck entfalten sich Kräfte, aus denen neue Ideen, Erfindungen oder auch Kunstwerke entstehen.
Das Coaching umfasst 6 Schritte:
– Entspannung und Hinwendung zum Körper
– Wohlbefinden im Alltag und Selbstfürsorge
– Selbstwertschätzung
– Kommunikationsstile
– Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit
– Künstlerische Lebensgestaltung in Bewegung und Selbstausdruck

Die Methoden sind körper- und praxisorientiert.
Die Dozentin ist Klinische Tanz- und Ausdruckstherapeutin und Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.
G83180 8,00 Ustd. 49,– €
1 Tag, 15.3.2014
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

Klopfakupressur

Einführung in die Klopfakupressur (EFT und andere Methoden) bei emotional belastenden Situationen

Wir alle kennen Situationen, in denen uns negative Gedanken, belastende Gefühle oder einfach nur »der Stress« hindern unser gewünschtes Ziel zu erreichen. Wir sind dann geistig, aber auch körperlich wie blockiert und wissen nicht mehr ein noch aus. In diesem Seminar wird Ihnen eine hilfreiche, einfache und leicht verständliche Methode vorgestellt, die Sie praktisch überall und zu fast jeder Zeit anwenden können. Die Methode kann helfen, das körpereigene Energiesystem ins Gleichgewicht zu bringen, positive Ressourcen in belastenden Situationen zu aktivieren, Blockaden zu lösen und somit die eigenen Ziele gelöst und frei zu erreichen. In diesem Kurs lernen Sie unter anderem die vierzehn Hauptmeridiane kennen, die in der energetischen Psychologie als Klopfpunkte eingesetzt werden. In vielen praktischen Übungen lernen Sie weiterhin, emotional belastende Situationen zu erkennen und diese mit Hilfe der Klopfakupressur erfolgreich zu lösen.
G83200 8,00 Ustd. 49,– €
1 Tag, 10.5.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei.
Dieser Tag dient der Stressverringerung durch achtsame und dynamische Ansätze aus Tanz und Therapie. Das Herausfinden persönlich hilfreicher Möglichkeiten über Bewegung ermöglicht, ruhiger, gelassener und präsenter zu sein. Erste Strategien für die Übertragung in den Alltag können gemeinsam entwickelt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe.
G83210 8,00 Ustd. 46,– €
1 Tag, 18.1.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Claudia Ottmann

Deutschland 2030: alt und dement?

Welche Antworten hat die Naturheilkunde?

Kaum eine Erkrankung ist mit so viel Angst und Sorge besetzt wie die Demenz, im Besonderen die Demenz vom Typ Alzheimer. Hier gibt es ganz neue Behandlungsansätze vor allem im Bereich der Ernährung und der Bedeutung erhöhter Blutzucker- und Insulinspiegel für den Stoffwechsel der Nervenzellen.
Die Veranstaltung behandelt die zurzeit gültigen Diagnostik-Kriterien, gängige Medikamente sowie Erklärungshypothesen zur Entstehung der Krankheit. Im Mittelpunkt des Abends stehen jedoch die Schutz- und bestmöglichen Vorbeugungsmaßnahmen und wie sie jede/r einzelne – mit geringem Aufwand – durchführen kann. Nach wie vor gilt: »Es ist selten zu früh und nie zu spät!«
G83300 2,00 Ustd. 10,– €
1 Abend, 8.4.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Helga Mertens

Entstauungsgymnastik

Sie haben ein Problem mit Ihrem Lymphsystem? Oder Sie sitzen den ganzen Tag und abends sind die Schuhe zu eng?
Im Vordergrund dieses Kurses steht das Lymphsystem und wie man mit gezielten Übungen dieses unterstützen kann. Sie erlernen Übungen, die Sie in Ihr tägliches Leben integrieren können. Und erfahren, warum die Muskel-Venen-Pumpe für das Lymphsystem wichtig ist.
Die Dozentin ist Physiotherapeutin und Physiocoach mit Zertifikaten u. a. in Manueller Lymphdrainage.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch.
G83380 6,67 Ustd. 30,– €
5 Abende, ab 26.6.2014
Do, 16:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Reuter

Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:
– Senkung von Gebärmutter und Blase
– unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
– Einschränkung der sexuellen Empfindung

Inhalte dieses Kompaktkurses sind:
– Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
– Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
– Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
– Entspannung

Bitte mitbringen: ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.
G83410 8,00 Ustd. 38,– €
4 Abende, ab 4.6.2014
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Elke Bauer

Erkrankungen und Heilmethoden

Diese Veranstaltungen vermitteln das Wissen über Möglichkeiten und Grenzen alternativer Behandlungsverfahren als Ergänzung zu klassischen Therapien.

Klassische Homöopathie

Seminarreihe unter Leitung von Heilpraktikerin Inga Wagner, Qualifizierte Homöopathin des BKHD und SHZ

1. Einführung und Grundsätzliches

Klassische Homöopathie ist eine Heilkunst, die bei sämtlichen akuten und chronischen Erkrankungen ihre heilende Wirkung zeigt, ob akute Infekte, Schmerzzustände, entzündliche, degenerative oder autoaggressive Erkrankungen, Endometriose, Kinderlosigkeit oder psychosomatische Störungen.
Die Homöopathie sieht alle Symptome/Krankheitszeichen als Anstrengungen der Lebenskraft, das geschwächte oder verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen. Darum therapiert die Klass. Homöopathie nicht die Symptome, sondern behandelt den Menschen mit seinen individuellen Krankheitsäußerungen und wirkt stärkend auf seine Lebenskraft ein. Dadurch verschwindet oder verringert sich die Beschwerde als natürliche Folgeerscheinung.
An diesem Abend erhalten Sie auch einen Einblick in die Heilmethode der Klassischen Homöopathie, die Gesetzmäßigkeiten der Heilung und der Unterdrückung. Sie erfahren, wie homöopathische Mittel laut S. Hahnemann hergestellt werden, welche Potenzen es gibt, wie und wo diese eingesetzt werden, wie die Arzneikräfte auf den Menschen wirken und wie Sie den Verlauf richtig beurteilen und evtl. korrigieren können.

G83510 3,33 Ustd. 14,– €
1 Abend, 10.2.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr

2. Erkältung, Grippe & Co.

Die Teilnahme an diesem Kurs setzt den Besuch des Einführungsabends voraus, da dieser Kurs auf dem ersten Abend aufbaut. Anderenfalls ist ein gutes Grundlagenverständnis der homöopathischen Heilgesetze und deren Anwendung erforderlich. An diesem Abend werden die typischen homöopathischen Mittel vorgestellt, die bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, Husten und Halsentzündungen verwendet werden – zur Anwendung bei Kindern und Erwachsenen.

G83520 3,33 Ustd. 14,– €
1 Abend, 17.2.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr

3. Erste Hilfe in Notfällen

Die Teilnahme an diesem Kurs setzt den Besuch des Einführungsabends voraus, da dieser Kurs auf dem ersten Abend aufbaut. Anderenfalls ist ein gutes Grundlagenverständnis der homöopathischen Heilgesetze und deren Anwendung erforderlich. An diesem Abend werden die homöopathischen Mittel vorgestellt, die in akuten Notfällen verwendet werden: bei allerlei Verletzungen, Verbrennungen, Hexenschuss, Schock, Insektenbisse/-stiche, Vergiftungen, auf Reisen – für Kinder wie Erwachsene.

G83530 3,33 Ustd. 14,– €
1 Abend, 24.2.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Inga Wagner

Schüßler Salze – Salze des Lebens

Laut Dr. Schüßler ist Gesundheit das quantitative Gleichgewicht einzelner Mineralsalze. 12 Salze sind es, die unsere Hormone und Stoffwechselvorgänge, Gemüt und Seele beeinflussen. Doch was passiert, wenn sich unser Salzhaushalt im Ungleichgewicht befindet? Wie beuge ich dem vor? Wie wirken die Salze? Welches Salz nehme ich bei Erkältungen, welches bei Fieber? Welches wirkt vorbeugend u. a. bei Alterungsprozessen, Bindegewebsschwächen oder Hautkrankheiten? Und wer war überhaupt Dr. Schüßler?
Antworten auf diese Fragen, Tipps und Tricks erhalten Sie an diesen Abenden. Aufgrund ihrer Eigenschaften – sanft, wirkungsvoll und risikofrei – sind Dr. Schüßler Salze ideal zur Selbstbehandlung.

G83560 6,67 Ustd. 26,– €
2 Abende, ab 10.2.2014
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Cäcilia Brendel

Intakter Darm, intakte Gesundheit

Der Darm ist die Grundlage unserer Lebenskraft und damit auch unserer Gesundheit. 80 % unseres Immunsystems befindet sich in den Wänden des Dünn- und Dickdarms. Kommt es zu einer Störung im Darmsystem, kann sich der Körper mit vielen unterschiedlichen Krankheitszeichen dagegen wehren:
– Verdauungsstörungen
– Abwehrschwäche
– Allergien
– Kopfschmerzen und Migräne
– chronischen Infekten
– Hauterkrankungen
– psychischen Störungen
Der Abend vermittelt ausführliche Informationen zu Krankheitsbildern, Ursachen und Therapiemöglichkeiten aus naturheilkundlicher Sicht.

G83600 3,00 Ustd. 13,– €
1 Abend, 10.3.2014
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Manuela Hildebrandt

Selbsthilfe mit der Dorntherapie

Es gibt viele Ursachen, die dazu führen können, dass Gelenke oder einzelne Wirbel aus ihrer optimalen Stellung herausrutschen, sich verkanten, verdrehen. Das kann u. a. zu Beinlängendifferenzen, Blockierungen, Verspannungen, Schmerzzuständen, aber auch zu Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) bzw. Bandscheibenvorfällen (Prolaps) führen.
In diesem Seminar werden theoretische sowie praktische Kenntnisse vermittelt, wie Sie mit dem Selbsthilfe-Programm der Dorntherapie die Beschwerden zumindest positiv beeinflussen können. Es werden Teilnehmerunterlagen zur Verfügung gestellt, die Ihnen die Umsetzung in den Alltag erleichtern helfen.

Seminartag 1: Hier geht es um die Selbstkorrektur von den Füßen aufwärts bis hin zur Brustwirbelsäule. Dabei steht vor allem die Basis – das Becken – die für die Aufrichtung der Wirbelsäule von großer Bedeutung ist, im Mittelpunkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien zusätzlich 2,50 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

G83680 6,00 Ustd. 32,– €
1 Tag, 8.3.2014
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

Seminartag 2: Hier beginnt die Selbstkorrektur an der Brustwirbelsäule und endet schließlich beim Einrichten der Halswirbelsäule und dem Kiefergelenk. Der Schwerpunkt an diesem Tag liegt in der Entspannung sowie dem Lösen von Blockierungen im Schulter-Nacken-Bereich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien zusätzlich 2,50 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

G83690 6,00 Ustd. 32,– €
1 Tag, 9.3.2014
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

Schmerzfrei durch Zilgrei®

Kombinierte Atmungs- und Haltungstherapie

Zilgrei® ist eine sehr wirkungsvolle Selbsthilfemethode zur Schmerzlinderung und zur besseren Beweglichkeit, die ohne besondere Voraussetzungen erlernbar ist. Sie kann in jedem Alter mit Rücksicht auf die momentane Bewegungseinschränkung und Schmerzen angewendet werden.
Das Wirkungsspektrum von Zilgrei® umfasst u. a. Einschränkungen des gesamten Bewegungsapparates und hilft besonders gut bei:
– Rückenschmerzen
– Beschwerden im Lenden-, Brust- und Nackenbereich
– Gelenkschmerzen in Knie, Hüfte, Schultern und Armen
– Muskelverspannungen
– Kopfschmerzen und Migräne
– Stressfolgen (Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden)
– Kreislauf- und Durchblutungsstörungen
– Atembeschwerden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss.

G83700 10,00 Ustd. 59,– €
1 Tag, 8.3.2014
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?

G82360 2,67 Ustd. 13,– €
1 Abend, 8.5.2014
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz
Nähere Informationen auf Seite 144.

Gesundheit und Natur

Erkrankungen und Heilmethoden, Entspannung und Körpererfahrung

Akupressur

Mit Akupressur können Sie sich bei Schmerzen selbst behandeln. Schaden kann man sich dabei nicht, so dass ein Versuch immer lohnt. An diesem Abend werden häufig verwendete Punkte für folgende Störungen demonstriert und geübt: Bauch-, Kopf-, Nacken- und Regelschmerzen sowie Erkältung. Mit einem kleinen Merkzettel ausgestattet können Sie die Behandlungen zu Hause bei Bedarf durchführen.

G83725 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 15.1.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

H83730 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 23.7.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

Jin Shin Jyutsu®

Japanisches Heilströmen für Fortgeschrittene

Wie alle ganzheitlichen Heilkünste geht Jin Shin Jyutsu davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Jedes Unwohlsein, jeder Schmerz hat auch einen psychischen Aspekt. Jin Shin Jyutsu hilft dabei, diese Zusammenhänge zu sehen, Erkenntnisse über uns selbst zu gewinnen und dieses Wissen umzusetzen. Deshalb ist diese Heilkunst Physiologie, Psychologie und Philosophie zugleich.
Regulierung geschieht über Energiepunkte. Durch die sanfte Berührung lernt der Körper ganz mühelos und ohne Worte, wie er diesen heilsamen Zustand erreichen kann. Hände an zwei Energiepunkten anlegen (das nennt man Strömen) und geschehen lassen.

G83740 14,67 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 31.1.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.2.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

G83745 14,67 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

Feuergläser

Schröpfen für den Hausgebrauch

Schröpfen als Hausmittel ist in vielen Kulturen verbreitet. Bei uns ist das Wissen über diese einfache Technik leider verloren gegangen. Zeit, wieder ein bisschen über die Anwendung zu lernen. Nach diesem Praxisseminar können Sie Schröpfgläser bei Erkältungen und Muskelverspannungen anwenden. Auch eine wohltuende Schröpfmassage können Sie durchführen. Material zum Üben wird gestellt. Am besten melden Sie sich mit einem Partner an und bringen eine Decke mit.

G83800 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 29.1.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

H83810 2,00 Ustd. 10,– €
Villa Schnitzler
1 Abend, 2.7.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Dr. med. Wolfgang Scherpf

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation ein zelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Entspannung und Körpererfahrung

Die Präventionskurse dienen dazu, das eigene Körperbewusstsein zu fördern, Grenzen der physischen und psychischen Belastbarkeit zu erkennen und verschiedene Entspannungsverfahren zu erleben, um eine individuelle Bewältigungsstrategie der alltäglichen Belastungen entwickeln zu können.

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGBV
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Stressbewältigung und Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Bitte beachten Sie: Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Sie können zusätzlich im Fachbereich anrufen: Telefon (0611) 9889140. Wir klären gerne kursspezifische Voraussetzungen mit Ihnen ab.
Wenn Sie sich ein fortlaufendes Kursprogramm anschauen wollen, bevor Sie es buchen, rufen Sie bitte ebenfalls im Fachbereich an. Wir vereinbaren mit Ihnen – wenn möglich – eine Probestunde zu einem Kostenbeitrag von 5,– €.
Weitere Kurse zur Stressbewältigung siehe Seiten 143 und 146.

Wege zur Ruhe

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist die Übersetzung des Sanskrit-Wortes smriti, das ursprünglich vor allem Gedächtnis und Erinnerung bedeutet. Die erweiterte Bedeutung entspringt der Erfahrung, dass wir vor allem die Momente im Gedächtnis, in lebendiger Erinnerung behalten, in denen wir vollkommen lebendig sind, in denen sich Herz und Geist öffnen – für die Intensität des Augenblicks. Achtsamkeit meint also nicht verkrampfte Selbstkontrolle, sondern ist die Akzeptanz dessen was geschieht, während es geschieht.
Wir beginnen mit der Einübung des achtsamen Dialogs. Im Anschluss daran wenden wir uns mit Gewahrsein unserem Körper zu. Das Mittag - essen nehmen wir schweigend und in achtsamer Haltung ein. Am Nachmittag beschäftigen wir uns mit Atemmeditation und einem Bewegungsritual.
Alle Methoden sind einfach zu erlernen und lassen sich mit etwas Übung mühelos in den Alltag integrieren.
Die Dozentin ist Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK) und praktiziert seit vielen Jahren buddhistische Achtsamkeitsmeditation.
Bitte mitbringen: für das Essen ein »Lunch-Paket«, außerdem bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.

G84010 8,67 Ustd. 49,– €
1 Tag, 10.5.2014
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

nach Jon Kabat-Zinn

MBSR (mindfullness-based stress reduction) ist eine effektive, weltanschaulich neutrale und wissenschaftlich erforschte Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung. Sie vereint das jahrtausendealte Wissen über die positive Wirkung von Meditation und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung
Vier Übungen werden zur Schulung der Achtsamkeit praktiziert: der Body-Scan, die Sitz- und Gehmeditation und sanfte Körperübungen aus dem Yoga. Die Treffen haben jeweils einen thematischen Schwerpunkt (z. B. Wahrnehmung, Kommunikation, Stressauslöser und -reaktionen), geben Raum für Erfahrungsaustausch und Anregungen, wie Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann.
Folgende Wirkungen des Trainings sind bekannt:
– Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
– Bessere Bewältigung von Stress - situationen
– Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
– Mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Das Programm umfasst acht Termine. Selbstständiges Üben zwischen diesen Terminen wird dringend empfohlen, um optimal vom Kurs profitieren zu können. Umfang-

reiches Material ist in der Gebühr enthalten. Die Kursleiterin ist Diplom-Psychologin und MBSR-Lehrerin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und Schreibmaterial.
Der Informationsabend (Anmeldung erforderlich) ist für eine Kursteilnahme verbindlich. Sollten Sie nicht daran teilnehmen können, setzen Sie sich bitte mit dem Fachbereich, (06 11) 9889140, in Verbindung.

Informationsabend
G84020 2,00 Ustd. gebührenfrei
1 Abend, 5.2.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Renate Menning

G84025 24,00 Ustd. 98,– €
8 Abende, ab 19.2.2014
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Renate Menning

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung
Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung der Bewegung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben.
Die Gruppenstunden bestehen aus verbal vermittelten Übungen. Diese sind anstrengungslos, denn der Schwerpunkt liegt im aufmerksamen Wahrnehmen und nicht in der Bewegung als Leistung. Die Lektionen bilden den sicheren Rahmen beim Entdecken von Bewegungsmustern. Spielerisch werden vorhandene Möglichkeiten erleichtert und Alternativen geschaffen.
Diese durch und durch angenehmen Übungen können von Menschen jeden Alters und beinahe in jeder körperlichen Verfassung ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Kissen und eine Decke.
G84030 8,00 Ustd. 40,– €
1 Wochenende
Sa, 29.3.2014, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 30.3.2014, 11:00 – 14:00 Uhr
Doris Dohse

Burnout – Burn light

Wieder Atem schöpfen
Burnout: Die Balance zwischen Beruf oder anderen Verpflichtungen einerseits und den sozialen Beziehungen, dem eigenen Wohlbefinden sowie dem Lebenssinn geht verloren, der Dauerstress beginnt. Soweit muss es nicht kommen! Entspannungs-, Körper- und Atemübungen führen raus aus der Stress-Spirale. Wieder Bei-sich-sein, innerlich zwei Schritte zurückgehen, um selbstbestimmt und flexibler in problematischen Situationen zu reagieren, das sind die Ziele.
Die Dozentin ist Therapeutin in psychosomatischer Atem- und Bewegungstherapie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Socken.
G84050 13,33 Ustd. 55,– €
8 Abende, ab 17.3.2014
Mo, 18:30 – 19:45 Uhr
Hanne Engelhardt

Didgeridoo

Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung
G22065 68,– €
1 Tag, 18.5.2014
So, 9:30 – 19:00 Uhr
Ulrich Soppa
Nähere Informationen auf Seite 37.

Stress weg durch richtiges Atmen

Die Atemarbeit ist angezeigt bei vielfältigen psychosomatischen und funktionellen Störungen innerer Organe und des Bewegungsapparates (z. B. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Krankheiten, Erschöpfungszustände, Stress, Schlafstörungen, Nervosität, Depressionen, Ängste).
Ein freier Atem mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Er macht blockierte Energien nutzbar, und ein positives Körpergefühl stellt sich ein. Innere Ruhe und mehr Freude im Alltag sind die Folge.
In keiner sonstigen Organfunktion sind mentale, psychische und körperliche Prozesse so eng miteinander verbunden wie im bewusst erfahrenen Atmen. Wollen Sie diese Kräfte für sich nutzen? Sie lernen in diesem Kurs durch eigenständiges Üben Ihre persönliche Atem-, d. h. Lebensweise zu verbessern. Eingesetzt werden Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkte und Stimme, mit denen der ursprüngliche Atemrhythmus wieder erlebt werden kann. Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker.
Arbeitsgrundlage: Methoden MIDDENDORF und GLASER
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke.
G84065 14,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 17.1.2014, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 18.1.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

G84070 20,00 Ustd. 79,– €
10 Vormittage, ab 7.2.2014
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Wilhelm Porzelt

Atem und Meditation

Meditation ist ein Erkennen dessen, was wir jenseits von Denken und Handeln sind. Um das zu entdecken, werden einige Techniken geübt, bei denen die Achtsamkeit auf den Atem entwickelt wird. Das führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Freude und Wohlbefinden. Es wechseln stille Sitz-, Bewegungs- und Stimm-Meditationstechniken ab, die zum Teil mit Musik untermalt werden.
Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke.
G84080 14,00 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 4.4.2014, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 5.4.2014, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

Mantra und Meditation

Ein Mantra (»Denkwerkzeug«) ist eine Klangformel, die den Geist in eine höhere Schwingungsebene versetzen und auf Dauer von negativen Denkmustern befreien kann. Meditation soll uns helfen, unsere wahre Natur zu erkennen, näher zu uns selbst zu gelangen. Beides kombiniert kann sehr machtvoll unseren Alltag verändern, wenn wir das wollen.
In diesem Workshop werden einige Mantren aus dem Yoga und Buddhismus sowie Grundtechniken der Meditation vorgestellt und geübt. Das Ganze wird aufgelockert durch sanfte Yogaübungen und abgerundet durch gemeinsames Mantrasingen.
G84100 4,67 Ustd. 23,– €
1 Tag, 18.5.2014
So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

Buddhistische Meditation

Wenn Sie sich mehr Frieden im Umgang mit sich selbst und anderen wünschen, gelassener handeln wollen, statt ungeduldig zu reagieren, ist die Meditation ein guter Weg, um mehr Ruhe in Ihr Leben zu bringen und Sie bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen.
Der Aufbau positiver Emotionen fördert Ihre persönliche Weiterentwicklung.
Es werden zwei grundlegende Meditationstechniken vermittelt; begleitende Gespräche binden die Praxis ein in die Lehre Buddhas.
Die Dozentin ist Dharmacharini im buddhistischen Orden Triratna.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke.
G84110 16,00 Ustd. 65,– €
6 Abende, ab 7.2.2014
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulla Reiss

Vier Entspannungsmethoden stellen sich vor

Das Seminar wendet sich an alle, die noch auf der Suche nach ihrer individuellen Entspannungsmethode sind. Hier werden Tai Chi Chuan, Qigong, Yoga und Autogenes Training vorgestellt. Alle vier Methoden vermitteln Entspannung und Ausgeglichenheit und helfen so dem Menschen, zu seiner »eigenen Mitte« zurückzufinden.
Die in diesem Seminar vorgestellten Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei herauszufinden, ob Sie ein Mensch sind, der nach dem Sprichwort handeln könnte »In der Ruhe liegt die Kraft« oder ob Sie eher über die Bewegung zur Ruhe gelangen. Außerdem werden Sie Einblicke in die chinesische Philosophie (Tai Chi Chuan und Qigong), die indische Philosophie (Yoga) und die Grundgedanken, die dem Autogenen Training zugrunde liegen, bekommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke.
G84175 8,00 Ustd. 35,– €
1 Tag, 25.1.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Julia Warnach

H84180 8,00 Ustd. 35,– €
1 Tag, 5.7.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Julia Warnach

Ferienkurs
H84185 8,00 Ustd. 30,– €
4 Abende, 28.7. – 31.7.2014
Mo – Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Julia Warnach

Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Autogenes Training
(Einführung)
Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ein kleines Kissen und Decke.

G84190 16,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 13.2.2014
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Christa Löber, Entspannungspädagogin

G84200 16,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 28.4.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss, Diplom-Pädagogin und Entspannungspädagogin

G84220 13,33 Ustd. 55,– €
8 Vormittage, ab 29.4.2014
Di, 11:00 – 12:15 Uhr
Christa Löber, Entspannungspädagogin

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation ein zelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Ich beweg mich – Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten. Gut für – alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken.

G84240 16,00 Ustd. 65,– €
8 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss, Diplom-Pädagogin und Entspannungspädagogin

G84250 14,00 Ustd. 57,– €
7 Abende, ab 8.5.2014
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Christa Löber, Entspannungspädagogin

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training im Sitzen
Sitzend auf dem Stuhl lernen Sie leichte Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson und dem Autogenen Training (AT) nach Prof. Schultz.
PME – Sie erleben gezielt Entspannung durch das Loslassen der angespannten Muskulatur. AT – Sie entspannen mental mit Körper, Geist und Seele. Die Übungen im Sitzen, die von einer Entspannungspädagogin angeleitet werden, lassen sich leicht in den Alltag übertragen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung und warme Socken.

G84280 13,33 Ustd. 55,– €
8 Abende, ab 13.2.2014
Do, 17:00 – 18:15 Uhr
Christa Löber

Tai Chi Chuan und Qigong

Tai Chi Qigong
für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse(n)
Wir praktizieren eine östliche Entspannungsmethode zum Abbau physischer und psychischer Spannungen. Die Übungen bewirken eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte in unserem Körper. Erlernt wird eine Bewegungsform, die besondere Entwicklungen einleitet: Beweglichkeit, Stabilität, Balance, Konzentration, Koordination. Geeignet für Jung und Alt.
Vorübungen: Lockerungsübungen, Rückenschule, Haltungsschulung, Qigong Übungen.
Ziel des Seminars ist es, die Prinzipien des Tai Chi Chuan – chinesisches Schattenboxen – und Qigong – Selbstwiederherstellung – verstehen zu lernen. Sie sind Bausteine der traditionellen chinesischen Medizin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Decke.

G84300 8,00 Ustd. 30,– €
1 Tag, 22.3.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Julia Warnach

Sommerkurs
G84310 8,00 Ustd. 30,– €
4 Abende, ab 4.6.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
R. Ananda Klee

Ferienkurs
H84320 8,00 Ustd. 30,– €
4 Abende, 28.7. – 31.7.2014
Mo – Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Julia Warnach

Tai Chi Qigong Form: Die Harmonie
für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse(n)
Der Kurs eignet sich gut als Einstieg in die Welt des Tai Chi Qigong. Sie erfahren etwas über die Grundannahmen der chinesischen Medizin, dem philosophischen Hintergrund des Laotse, grundlegende Begriffe sowie deren Bedeutung und Wirkung in der Anwendung der praktischen Körper- Bewegungsübungen. Der Kursabend beginnt jeweils mit dem traditionellen Übungseinstieg, dem »Kleinen Energiekreislauf«. Dieser richtet sich meditativ auf bestimmte innere Energiezentren zur Förderung und Pflege lebensspendender Kräfte, Hinführung zu aufmerksamer Achtsamkeit und entspannender Aktivität. Die Harmonie beruht auf der Lehre der fünf Elemente und besteht aus fünf fließend ineinander übergehenden Bewegungsbildern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

G84340 24,00 Ustd. 81,– €
12 Abende, ab 12.2.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
R. Ananda Klee

H84350 12,00 Ustd. 45,– €
1 Wochenende
Fr, 4.7.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.7.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
R. Ananda Klee

Tai Chi Chuan
Die chinesische Kunst des Schattenboxens wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Möglichkeiten des Körpers führen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: »Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser.«
Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Grundkurs (Yangstil Kurzform)
G84410 25,00 Ustd. 75,– €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 19:30 – 20:45 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform) Formvertiefung
G84450 25,00 Ustd. 85,– €
15 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 17:30 – 18:45 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform) Vertiefung der Säbelform
G84460 25,00 Ustd. 95,– €
15 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
Wolfgang Meier

Fortgeschrittene (Yangstil-Kurzform) Vertiefung der Form und der Waffenform
G84470 30,00 Ustd. 114,– €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Wolfgang Meier

Tai Chi – 13er Form

Die Tai Chi 13er Form entstammt der Taijiquan Tradition der daoistischen Drachentorschule (Long Men Taijiquan) und ist ein integraler Bestandteil der Übungspraxis der daoistischen Mönche. Sie verbindet auf einmalige Art und Weise die Kunst der Gesundheitserhaltung und Heilung mit der Meditation und den Aspekten der Selbstverteidigung und verfügt über ein einzigartiges sechsstufiges Vertiefungssystem, das den Übenden über das Erlernen der Form, die strukturelle Feinkorrektur des Körpers, die Schulung der Atmung und Anwendung bis hin zu verschiedenen Formen der Energiearbeit und Meditation in der Form führt.
Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Aufbaukurs
TaijiDao-Vorübungen und 13er TaijiDao Form der daoistischen Drachentorschule, Meditation
Der Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die Vorerfahrung in Tai Chi oder Qigong haben.
G84500 20,00 Ustd. 81,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Christa Pfau

Fortgeschrittene
TaijiDao-Form (Tuishou) Grundlagenübungen, Meditation
G84510 25,00 Ustd. 78,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 20:00 – 21:15 Uhr
Christa Pfau

Qigong

Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen.
Achtsame Atem- und Körperübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden. Neben Übungen in Bewegung sind auch Übungen aus dem sogenannten »Stillen Qigong« Bestandteil des Kurses.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
G84630 26,67 Ustd. 76,– €
16 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 17:00 – 18:15 Uhr
Alexander Zwiesele

G84640 26,67 Ustd. 76,– €
16 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 18:15 – 19:30 Uhr
Alexander Zwiesele

Ich beweg mich – Qigong

für Ruhe und Bewegung
Die Acht Brokate

Die »Acht Brokate« ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen.
Gut für – alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.
G84680 24,00 Ustd. 81,– €
12 Abende, ab 12.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
R. Ananda Klee

Gesundheitsschützendes Qigong

Das gesundheitsschützende Qigong ist eine Grundform des Daoyin Yangsheng Gong.
Mit dieser 8-teiligen Form versucht man, das Qi zu führen, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern sowie Krankheiten zu lindern (Vorbeugung und Bekämpfung gegen Herzkreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen, Nervenschwäche sowie Funktionsstörungen des Bewegungsapparates).
Als Vorübung wird Baduanjin praktiziert. Diese Übung stärkt die Körperenergie und hat therapeutische und präventive Wirkung auf fünf »Beschwerden« (durch Überanstrengung) und sieben »Leiden« (Organfunktionsstörungen durch Emotionen, Klima, Umwelt und sonstige Belastungen).
Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).

G84710 25,00 Ustd. 72,– €
15 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 9:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

G84720 25,00 Ustd. 72,– €
15 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

Aufbaukurs
Einstieg auch mit Qigong-Erfahrung möglich
G84740 20,00 Ustd. 66,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Christa Pfau

Herz-Qigong

Das Herz-Qigong ist eine Methode des medizinisch orientierten Qigong. Es beugt Herz- und Gefäßerkrankungen vor und wirkt Blutdruck regulierend. Die Ausübung des Herz-Qigong reguliert die Durchlässigkeit der Leitbahnen und vermeidet dadurch die Qi-Stagnation und Blutstauung. Beim Herz-Qigong werden alle Glieder und inneren Organe angesprochen. Die Bewegungen sind intensiv, führen aber nicht zu Erschöpfung. Sie sind sanft und langsam, deshalb können auch Kranke das Herz-Qigong ausüben.

Sommerkurse
G84760 8,33 Ustd. 30,– €
5 Vormittage, 30.6. – 4.7.2014
Mo – Fr, 9:15 – 10:30 Uhr
Karin Gilch

G84770 8,33 Ustd. 30,– €
5 Vormittage, 30.6. – 4.7.2014
Mo – Fr, 10:40 – 11:55 Uhr
Karin Gilch

Yoga

Was ist Yoga?

Yoga zum Kennenlernen
Einführungsworkshop
Wenn Sie gerne etwas über Yoga erfahren und die wohltuenden Körper- und Atemübungen sowie die Tiefenentspannung einfach einmal ausprobieren möchten, dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie. Testen Sie am eigenen Körper, was es mit Yoga auf sich hat. Und erfahren Sie auch etwas mehr über die Hintergründe des Yoga: Woher kommt Yoga? Was bedeuten die Begriffe? Welche Übungen helfen mir im Alltag, z. B. bei Kopfschmerzen, Rückenproblemen, Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit etc.? Während wir gemeinsam verschiedene Yogaübungen ausführen, können Sie vielleicht an diesem Abend schon ein paar positive Wirkungen spüren… Zögern Sie nicht lange und testen Sie jetzt Yoga!
Der Termin ist so gelegt, dass Sie sich – wenn Ihnen Yoga gefällt – danach (bei Erscheinen des vhs-Programmheftes) für einen fortlaufenden Kurs im folgenden Semester anmelden können.
Bitte mitbringen: eine Decke und Socken.
G84790 4,00 Ustd. 20,– €
1 Abend, 23.5.2014
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

Anzeige
Ein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude
Ihr persönliches Übungsprogramm
Yoga nach Maß
· zur Linderung vieler akuter Beschwerden,
· beim Wunsch nach innerer Ausgeglichenheit und Besinnung,
· auch in der Schwangerschaft
Katharina Jäschke
Yogalehrerin BDY/EYU
Yogateacher KHYF
Tel. (06 11) 81 25 14
Email: kontakt@katharina-jaeschke.de
www.yogapraxis-wiesbaden.de

Gesundheit und Natur

Entspannung und Körpererfahrung

Ich beweg mich – Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für – alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

G84800 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

G84810 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

G84820 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 6.2.2014
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Carola Matthies

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und rutschfeste Matte.

G84840 30,00 Ustd. 86,– €
Kellerskopfschule, Naurod
15 Abende, ab 6.2.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher

Yoga für Anfänger/innen und Geübte

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führt zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule, das Knochensystem sowie die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern sowie ein Gefühl von Einheit zu schaffen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

Sanftes Yoga Anfänger/innen und Geübte

G84860 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

G84870 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gabi Schulte

G84880 30,00 Ustd. 86,– €
15 Vormittage, ab 7.2.2014
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Gabi Schulte

Sommer-/Ferienkurse

H85150 12,00 Ustd. 45,– €
6 Abende, ab 16.7.2014
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

H85155 12,00 Ustd. 45,– €
6 Abende, ab 16.7.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gabi Schulte

YOGA STUDIO
Doris Brechtel

Zwergweg 43
65191 Wiesbaden-Bierstadt
Tel.: (0611) 71 98 02
doris.brechtel@web.de
www.yoga-in-wiesbaden.de
Individueller Yogaunterricht
Einzel + Kleingruppen
für Erwachsene und Kinder
Anzeige

Schnupperferienkurse

H85160 4,00 Ustd. 16,– €
2 Abende, 28. + 29.7.2014
Mo + Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gabi Schulte

H85161 4,00 Ustd. 16,– €
2 Abende, 28. + 29.7.2014
Mo + Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Gabi Schulte

Yoga Anfänger/innen und Geübte

G84950 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

G84960 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ursula Owens

G84970 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Carola Matthies

G84980 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Ursula Owens

G85000 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
R. Ananda Klee

G85010 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
R. Ananda Klee

G85040 30,00 Ustd. 86,– €
15 Vormittage, ab 5.2.2014
Mi, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

G85050 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Wilfried Schuh

G85060 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wilfried Schuh

G85070 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

G85080 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Wilfried Schuh

G85100 30,00 Ustd. 86,– €
15 Vormittage, ab 6.2.2014
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Ursula Owens

G85110 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 6.2.2014
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

Yoga Geübte

G85120 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Ursula Owens
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und rutschfeste Matte.

G85130 30,00 Ustd. 86,– €
Kellerskopfschule, Naurod
15 Abende, ab 6.2.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Gertrud Schumacher

Sommerkurse Anfänger/innen und Geübte

G85163 10,00 Ustd. 35,– €
5 Abende, ab 11.6.2014
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Wilfried Schuh

G85165 10,00 Ustd. 35,– €
5 Abende, ab 11.6.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Wilfried Schuh

G85167 12,00 Ustd. 42,– €
6 Abende, ab 11.6.2014
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

G85171 10,00 Ustd. 35,– €
5 Abende, ab 16.6.2014
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Carola Matthies

G85173 10,00 Ustd. 35,– €
5 Abende, ab 16.6.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

G85175 12,00 Ustd. 42,– €
6 Abende, ab 17.6.2014
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Ursula Owens

G85180 12,00 Ustd. 42,– €
6 Vormittage, ab 18.6.2014
Mi, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

G85185 10,00 Ustd. 35,– €
5 Abende, ab 23.6.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ursula Owens

G85190 10,00 Ustd. 35,– €
5 Abende, ab 26.6.2014
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

Ferienkurse
H85270 8,00 Ustd. 30,– €
4 Abende, 1.9. – 4.9.2014
Mo – Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Ursula Owens

H85280 8,00 Ustd. 30,– €
4 Abende, 1.9. – 4.9.2014
Mo – Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

Wohlfühlen mit Yoga

An diesem Wochenende widmen wir uns dem Yoga mit all seinen Aspekten: neben mehreren Hatha-Yogastunden mit herrlichen Körperübungen, Atemtechniken und Meditation beschäftigen wir uns etwas ausführlicher auch mit der Theorie des Yoga (Philosophie, Anwendung und Wirkung, feinstoffliche Wahrnehmung, Entspannung, Ernährung und yogische Lebensweise), wobei auf Wünsche und Fragen der Teilnehmer/innen gerne eingegangen wird.
Nach dem Wochenende können Sie entspannt und mit viel neuer, positiver Energie geladen dem Alltag begegnen. Ein ideales Paket gegen Stress und Erschöpfung!
Bitte mitbringen: Essen und Getränke sowie Meditationskissen und Decke.
G85290 16,00 Ustd. 70,– €
1 Wochenende
Fr, 27.6.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.6.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 29.6.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Ursula Owens

Energie im Beruf durch Yoga

Bildungsurlaub
G82650BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 22.4. – 26.4.2014
Di – Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

H82655BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 28.7.-1.8.2014
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens
Nähere Informationen auf Seite 146.

Yoga

(in englischer Sprache)
Move, stretch, relax and breathe! Für Anfänger/innen und Geübte Learn and practise Hatha Yoga for body, mind and soul and improve your English at the same time.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.
G85295 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

G85300 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 20.2.2014
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Ursula Owens

Hormonyoga für Frauen

Wenn Sie unter typischen Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Energiemangel, Lustlosigkeit etc.) leiden oder spüren, dass Ihr Hormonkreislauf starken Schwankungen unterliegt und Ihnen Probleme bereitet (z. B. PMS), dann sollten Sie Hormonyoga üben: ein speziellentwickeltes Yoga-Übungssystem (nach Dinah Rodriguez) zur Anregung bzw. Regulierung der weiblichen Hormonproduktion. Durch regelmäßiges Üben der Körperhaltungen mit den dazu gehörigen Atemtechniken werden Sie schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung Ihres weiblichen Körpergefühls sowie der allgemeinen Lebenslust spüren: Hormonyoga wirkt wirklich!
Als Gegenanzeigen gelten östrogenbedingte Krebserkrankungen, Endometriose und stark erhöhter Blutdruck.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Decke.

Einführungsworkshops
G85305 4,00 Ustd. 20,– €
1 Abend, 6.2.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

H85310 4,00 Ustd. 20,– €
1 Abend, 24.7.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

Semesterkurs
G85315 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 20.2.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

Yoga für Männer

Von seiner kulturellen Herkunft war und ist Yoga eine Männerdomäne. Im Westen werden heute Yoga-Angebote vorwiegend von Frauen wahrgenommen. Dabei ist Yoga eine geschlechtsübergreifende Disziplin, die ihren Fokus auf ein gutes Zusammenspiel zwischen Körper und Geist richtet, mit dem Atem als Vermittler. Dieser Kurs zielt auf eine Verbesserung des Körperbewusstseins ab sowie die Fähigkeit, sich körperlich und geistig entspannen zu können. Dies sind wichtige Pfeiler der individuellen Gesundheitsvorsorge.
Der Kurs will Männern einen Rahmen schaffen, sich ablenkungsfrei auf eine Entdeckungsreise in den jeweils eigenen Organismus einzulassen und dabei die eigenen Grenzen behutsam zu erweitern. Es werden körperliche Geschmeidigkeit und seelische Stabilität ausgebaut.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
G85320 20,00 Ustd. 58,– €
10 Abende, ab 28.4.2014
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Hans-Albert Müller

Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Unterricht werden fließende aneinandergereihte Asanas praktiziert. Dabei wechseln Dehn- und kraftvolle Übungen einander ab. Die Übungen passen sich den Menschen an und nicht umgekehrt. Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, führt die Asanas so aus, dass sie gut tun.
Die fließenden angepassten Übungen dienen der Gesunderhaltung des Körpers, Meditation und Tiefenentspannung lassen den Geist pausieren und abschalten.
Speziell auf den westlichen Menschen zugeschnitten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.
G85330 30,00 Ustd. 86,– €
15 Vormittage, ab 7.2.2014
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern – in jedem Alter.
Yoga kann uns die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder spüren lassen, den Umgang mit verschiedenen Beschwerden erleichtern und zu einer positiveren Sichtweise verhelfen.
Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.
G85335 30,00 Ustd. 86,– €
15 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

Yoga-Workshop

mit Chakra-Konzentration
Viele Krankheiten, Ängste, Sorgen und Probleme haben ihre Ursache in einer Störung im Energiekörper.
In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre feinstofflichen Energiezentren (Chakren) und können Techniken und Methoden erlernen, um Blockaden in diesen Chakren zu lösen und die Energie zu erweitern, auszudehnen.
Nach einer kleinen theoretischen Einführung in die Lehre von den Chakren werden Sie in einer Asanastunde durch die Chakren geführt, um diese besser zu spüren und zu öffnen. Anschließend lernen wir mit sanftem Pranayama (Atemübungen aus dem Yoga), Chakra-Meditation und einer Tiefenentspannung mit Chakrakonzentration, wie energetisierend und harmonisierend die Arbeit mit den Chakren sein kann.
Bitte mitbringen: Meditationskissen und Decke.
G85340 6,67 Ustd. 30,– €
1 Tag, 4.5.2014
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Ursula Owens

Mudras – Wohlbefinden in den Fingerspitzen

Mudras (Sankrit: Siegel) sind bestimmte Fingerhaltungen, die bewirken, dass energetische Schaltkreise in unserem Energiekörper zum Einsatz kommen und so unser seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden steigern bzw. Beschwerden verschiedenster Art lindern können.
In dieser Veranstaltung werden wir verschiedene Mudras (z. B. zur Befreiung von Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwächezuständen etc.) kennen lernen und üben sowie einige schonende, auch für Anfänger/Ungeübte sehr gut geeignete, leichte Yogaübungen für die Gelenke (Pawan Mukta Asanas), die das Sitzen erleichtern, durchführen. Gönnen Sie sich einen Energieschub für Ihre Gesundheit!

G85345 4,67 Ustd. 23,– €
1 Tag, 30.3.2014
So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

Atemschule des Yoga

Pranayama
für mehr Lebensenergie

Pranayama, die Ausdehnung der Lebensenergie, gehört zu den acht Stufen des Ashthanga-Yoga nach Patanjali. Wer die entspannenden, reinigenden und harmonisierenden, aber auch energetisierenden Wirkungen richtigen Atmens kennen lernen und üben möchte, sollte diesen Workshop besuchen. Neben einigen der wichtigsten Atemtechniken aus dem Yoga werden wir hier auch sanfte Yoga-Asanas (Körperhaltungen) üben und so das Sitzen etwas »auflockern«.
Für Anfänger/innen und Geübte geeignet.

G85350 4,67 Ustd. 23,– €
1 Tag, 16.3.2014
So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

Lach-Yoga

Im Tao-Yoga liegen die Wurzeln des seit einigen Jahren wiederentdeckten Lach-Yoga.
Die taoistischen Mönche halten sich seit über 5000 Jahren den Bauch und lachen, denn sie erkannten die reinigende Kraft des Lachens: Lachend wird der alltägliche Stress abgebaut, das »chi« – die Lebensenergie – beginnt wieder frei zu fließen und versorgt Körper/Geist und Seele ganzheitlich mit Lebensfreude. Lach-Yoga besteht aus Tiefenatmung, sanften Dehn- und Streckübungen, einer Fülle von heiteren »Lachschritten« und der »Lachmeditation«. Das Seminar, das von einer Lachtherapeutin geleitet wird, bietet eine Einführung in die Grundschritte des Lach-Yoga, es schenkt Ihnen die Erfahrung von purer Lebensfreude, heiterer Gelassenheit und tiefer Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Decke, Ihr schönstes Lächeln und für die Mittagspause einen kleinen Imbiss.

G85450 8,00 Ustd. 40,– €
1 Tag, 15.3.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

Yoga and Green Smoothies

A wealth of health

Experience a rejuvenating afternoon with relaxing Hatha-Yoga-exercises and invigorating Green Smoothies! And improve your English at the same time!
Do you want to …
Boost your energy levels? Lose weight? Gain vitality and strength? Feel more active and calm? Improve your overall health and strenghten your immune system?
Now is your chance: come along to this Saturday-session to practice gentle Yoga-exercises to stretch your body, soothe your mind, and try the extraordinarily healthy and easy-to-prepare Green Smoothies …
If you haven´t tried Green Smoothies yet, then it´s about time you did.
Join us and discover the benefits for yourself!

G85490 5,33 Ustd. 32,– €
1 Tag, 29.5.2014
Do, 10:00 – 14:00 Uhr
Ursula und Noel Dominic Owens

Massage

Traditionelle thailändische Heilmassage

Die traditionelle thailändische Heilmassage basiert auf den Heilkünsten der alten chinesischen Medizin und der indischen Yoga- und Ayurveda-Lehre (kurze Einführung).
Sie folgt dem Grundsatz der Einheit von Körper, Geist und Seele und betrachtet den Menschen nicht unter den organspezifischen Gesichtspunkten. Ziele sind immer:
– Regulation des Energieflusses
– Aktivierung und Harmonisierung der Selbstheilkräfte
– Stärkung des Immunsystems
– Abbau von Blockaden und Verspannungen sowie
– die Entwicklung eines hohen Ruhe- und Energiepotentials.

Charakteristisch für die Ausführung der traditionellen thailändischen Heilmassage ist große Achtsamkeit und Einfühlsamkeit. Wirksame Techniken sind: fester, flächiger Druck mit Handballen, Unterarm und Füßen sowie verstärkter Druck mit Daumen, Knie und Ellenbogen als tief wirkendes, punktuell anwendbares Instrument, Dehn- und Streck-techniken. Aus kulturellen und ästhetischen Gründen bleibt bei der Massage der Körper bekleidet (z. B. Leggins und T-Shirt).
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 55,– pro Person)!
Bitte mitbringen: eine Decke.

G85500 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

Heilsame Berührung

speziell für die Wirbelsäule

In diesem Seminar werden Massagegriffe, die von Rudolf Breuss entwickelt wurden, an Laien vermittelt. Diese können leichte Blockaden der Gelenke sowie Verspannungen lösen helfen. Das hierzu verwendete Johanniskrautöl tut besonderst den Bandscheiben gut. Die Breuss-Massagegriffe sind eine liebevolle und einfache Art dem Partner/der Partnerin Gesundheit und Wohlgefühl zu schenken.
Da für die Aufrichtung der Wirbelsäule und langfristige Wirksamkeit der wohltuenden Wirkung die Korrektur des Beckens Voraussetzung ist, wird der Besuch des Seminars G83680 »Selbsthilfe mit der Dorntherapie – Seminartag 1« empfohlen.
Achten Sie bitte auf kurz gefeilte Fingernägel. Die Massagen werden mit freiem Oberkörper durchgeführt. Frauen empfehlen wir das Tragen eines BHs oder Bikini-Oberteils.
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 49,– pro Person).
Bitte mitbringen: pro Person zwei Badetücher, ein Handtuch, eine Decke sowie – falls gewünscht und vorhanden – eine Liege pro Paar. Für Verbrauchsmaterialien wie Öle, Seidenpapier etc. zusätzlich 3,50 € pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

G85510 9,33 Ustd. 49,– €
1 Tag, 22.3.2014
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Andrea Brodersen

Heilsame Berührung

speziell für den Nacken-Schulter-Bereich

Der Nacken-Schulter-Bereich ist oft eine sehr beanspruchte Körperregion. In diesem Seminar steht daher vor allem das Entspannen des Schulterbereiches und der Halswirbelsäule im Mittelpunkt der Anwendungen sowie der Selbsthilfeübungen.
Im ersten Teil des Seminars wird auf unterschiedliche Massagegriffe und Methoden eingegangen. Im zweiten Teil kommen dann v. a. die Selbsthilfeübungen sowie unterstützende Maßnahmen durch den Partner/die Partnerin zum Tragen.
Da für die Aufrichtung der Wirbelsäule und langfristige Wirksamkeit der wohltuenden Wirkung die Korrektur des Beckens Voraussetzung ist, wird der Besuch des Seminars G83680 »Selbsthilfe mit der Dorntherapie – Seminartag 1« empfohlen.
Achten Sie bitte auf kurz gefeilte Fingernägel. Die Massagen werden mit freiem Oberkörper durchgeführt. Frauen empfehlen wir das Tragen eines BHs oder Bikini-Oberteils.
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 39,– pro Person).
Bitte mitbringen: pro Person zwei Badetücher, ein Handtuch, eine Decke sowie – falls gewünscht und vorhanden – eine Liege pro Paar. Für Teilnehmerunterlagen sowie Verbrauchsmaterialien wie Öle u. Ä. zusätzlich 3,– Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

G85520 7,33 Ustd. 39,– €
1 Tag, 23.3.2014
So, 10:00 – 16:00 Uhr
Andrea Brodersen

Shiatsu zu zweit

Shiatsu ist eine traditionelle Partnerbehandlung, die sich aus der chinesischen Massage Amma und der Akupunktur entwickelt hat. In Japan dient Shiatsu der Gesunderhaltung und ist eine anerkannte Heilmethode.
Durch achtsame Berührung entlang der Meridiane (Energiebahnen am ganzen Körper) wird die Balance im Fluss der Lebenskraft (Qi) wiederhergestellt. Die sanften und tief wirkenden Techniken mit Handballen oder Daumen – unterstützt durch Dehnungen – ermöglichen eine regenerierende Erholung, Vitalisierung und Zentrierung. Shiatsu fördert einen regen, spielerischen Austausch miteinander und wirkt sich auf Behandler und Behandelten gleichermaßen positiv aus. Der Kurs

beinhaltet eine theoretische sowie praktische Einführung in diese schöne Behandlungsform, begleitet von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung des Körpers und der Atmung.
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 48,– pro Person).
Bitte mitbringen: ein bis zwei Decken, ein Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

G85560 10,00 Ustd. 48,– €
1 Wochenende
Fr, 16.5.2014, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 17.5.2014, 11:00 – 17:00 Uhr
Katja Sümenicht

G85570 10,00 Ustd. 48,– €
1 Wochenende
Fr, 27.6.2014, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 28.6.2014, 11:00 – 17:00 Uhr
Katja Sümenicht

Sport und Bewegung

Die Kurse dienen dazu, Wissen über Belastungserfordernisse und –grenzen der Gelenke, Sehnen und Muskeln zu erhalten, die Koordination des Körpers zu verbessern und den positiven Einfluss der Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System zu erfahren.
Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGBV
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen im Bereich Bewegung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.
Bitte beachten Sie: Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Sie können zusätzlich im Fachbereich anrufen: Telefon (06 11) 9889140. Wir klären gerne kursspezifische Voraussetzungen mit Ihnen ab.
Wenn Sie sich ein fortlaufendes Kursprogramm anschauen wollen, bevor Sie es buchen, rufen Sie bitte ebenfalls im Fachbereich an. Wir vereinbaren mit Ihnen – wenn möglich – eine Probestunde zu einem Kostenbeitrag von 5,– €.

Aqua-Kurse

Bewegungstraining im Wasser

Dieser Kurs wird Teilnehmer/innen mit Gelenkbeschwerden empfohlen. Hier werden Kondition und Koordination trainiert. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Der hohe Widerstand des Wassers macht die Übungen anstrengender.
Durch Entspannungsübungen werden die Regenerationskräfte angeregt.
* Eintritt nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,– €

G85810 20,00 Ustd. 86,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
15 Vormittage, ab 4.2.2014
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

G85815 20,00 Ustd. 86,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
15 Vormittage, ab 4.2.2014
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Sommerkurs
G85820 8,00 Ustd. 36,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
6 Vormittage, ab 10.6.2014
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Aqua-Power

Ganzkörpertraining
Bewegungen im Wasser haben durch die besonderen Eigenschaften des Wassers einen speziellen Charakter. Dies hängt vorwiegend mit dem Auftrieb und dem höheren Wasserwiderstand zusammen. Im Wasser ist der Widerstand bis zu 15mal höher als außerhalb. Der große Vorteil der Bewegungen im Wasser besteht darin, dass einfache Übungen einen wertvollen Trainingseffekt haben.
Trainiert werden große und kleine Muskelpartien und das gesamte Herz-Kreislaufsystem – mit und ohne Geräte und mit verschiedenen Methoden wie z. B. Intervall-, Zirkeltraining … Zum Schluss folgt eine Stretchingphase.
* Eintritt nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,– €.

G85840 20,00 Ustd. 86,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

G85850 20,00 Ustd. 86,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
15 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

G85860 20,00 Ustd. 86,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
15 Abende, ab 6.2.2014
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

G85870 20,00 Ustd. 86,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
15 Abende, ab 6.2.2014
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Sommerkurse
G85880 8,00 Ustd. 36,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
6 Abende, ab 11.6.2014
Mi, 20:00 – 21:00 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

H85890 5,33 Ustd. 24,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
4 Abende, ab 3.7.2014
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Gesundheit und Natur
Sport und Bewegung

Walking und Jogging

Walking
Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Außerdem umfasst das Gelenk schonende Herz- und Kreislauftraining Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen.
Das Training fördert Stoffwechsel und Fettstoffwechsel, unterstützt Stressabbau und die Durchblutung des Gehirns. Durch eine intensivere Atmung werden alle Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Lungen gekräftigt.
Treffpunkt: Waldparkplatz im Bahnholz, Endhaltestelle Buslinie 8B
Bitte mit witterungsgerechter, bequemer Kleidung und Sportschuhen kommen.
G85920 32,00 Ustd. 75,– €
16 Vormittage, ab 6.2.2014
(nicht am 5.6.)
Do, 8:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier

Laufcoaching
In Kooperation mit dem LC Olympia wird ein Laufcoaching für ambitionierte Läufer/innen angeboten. Die Teilnehmer/innen sollten als Voraussetzung bereits relativ regelmäßig laufen und ca. 45 Min. ohne Gehpausen durchhalten.
Exklusiv für die Kursteilnehmer/innen werden 7 Kursabende mit den wesentlichen Elementen eines erfolgreichen und gesunden Lauftrainings in Theorie und Praxis angeboten. Das Programm beinhaltet u. a. verschiedene Lauftrainingsformen, Laufstilanalyse und Koordinationsübungen, Ausgleichsgymnastik und Gesundheits- und Ernährungstipps. Ziel ist es, durch die Anregungen des Kurses und die Möglichkeit beim Training des LC Olympia Wiesbaden mitzumachen, das Leistungsniveau wesentlich zu steigern und evt. an einem Halb-/Marathon teilzunehmen. Auf Wunsch erhält jede/r Teilnehmer/in individuelle Trainingsempfehlungen zur Verwirklichung der persönlichen Ziele. Für den Zeitraum von acht Wochen wird zusätzlich zu den Kursabenden die Teilnahme an verschiedenen Trainingseinheiten des LC Olympia auch ohne Mitgliedschaft angeboten. Am Ende des Kurses ist die Teilnahme am Mittsommerlauf in Wallau über 10 km vorgesehen.
Die Trainingsorte und Kursabende liegen alle im Stadtgebiet von Wiesbaden und sind mit dem Stadtbus erreichbar.
Am ersten Kurstag findet eine Einführung in der vhs statt – noch keine Sportkleidung erforderlich.
G85940 16,00 Ustd. 55,– €
8 Termine, ab 28.4.2014
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Matthias Wieder

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten
Bildungsurlaub
H82620BU 40,00 Ustd. 220,– €
5 Tage, 14.7. – 18.7.2014
Mo, 9:00 – 16:00 Uhr
Sonja Geiger, Petra Schauss
Nähere Informationen auf Seite 146.

Nordic Walking
Diese sanfte Ausdauersportart ist gleichzeitig ein effektives Ganz-Körper-Training. Der Einsatz der Stöcke kräftigt Arm-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur. Je besser die angewandte Technik, desto stärker die positiven Effekte. Außerdem gibt es Informationen zu Stöcken, Schuhen, Bekleidung, Pulskontrolle, Ernährung etc.
Wie auch bei anderen Angeboten aus dem Gesundheitsbereich wird vorab ein Gesundheitscheck beim Arzt und die Festlegung Ihrer momentanen Belastungsgrenzen empfohlen.
* Die Kursgebühr beinhaltet € 15,- Leihgebühr für die Stöcke. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körperlänge an, damit die für Sie richtige Stocklänge reserviert werden kann! Bei einem geplanten Kauf wird empfohlen, bis nach Kursbeginn zu warten.
Besitzen Sie Nordic Walking Stöcke, bitte angeben, damit die Kursgebühr entsprechend reduziert wird.
Treffpunkt: Vor dem Haus Am Schloßpark 88 in Biebrich
Bitte Sportschuhe (z. B. Jogging - schuhe) und witterungsgerechte Kleidung tragen.
G85950 20,00 Ustd. 78,– €*
10 Abende, ab 30.4.2014
(nicht am 21. und 28.5.)
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Petra Aptoula

Gymnastik und Fitness

Ausgleichssport
Bewegungstraining zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Ausgleich von Bewegungsmangel, Gymnastik mit und ohne Gerät, Circuit-Training, dazu verschiedene Hallenspiele wie Basketball, Volleyball, Mini-Hockey u. a.
G86000 32,67 Ustd. 79,– €
Sporthalle Gymnasium
am Mosbacher Berg
14 Abende, ab 11.2.2014
Di, 20:00 – 21:45 Uhr
Andreas Henrich

Sport für Herren
Dieser Kurs beinhaltet allgemeines Fitnesstraining und funktionelle Gymnastik. Sportspiele sowie Kraftschulung mit und ohne Gerät (z. B. Thera-Bänder oder Medizinbälle) zur Verbesserung der allgemeinen Fitness (unter besonderer Berücksichtigung der Kräftigung der Rumpfmuskulatur) bilden einen wesentlichen Bestandteil des Programms.
G86020 30,00 Ustd. 72,– €
Sporthalle Gymnasium
am Mosbacher Berg
15 Abende, ab 7.2.2014
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

50plus – Die Älteren kommen
Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
– Sportliche Anfänger/innen
– Sportliche Wiedereinsteiger/innen
– Geübte Sportler/innen und
– Lebenszeitsportler/innen,
die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung »Gesundheitstraining« legen.
Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
– Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
– Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
– Koordination
– Geistige Fitness
– Haltungsschulung und Entspannung
G86050 34,00 Ustd. 80,– €
17 Vormittage, ab 5.2.2014
(nicht am 4.6.)
Mi, 8:45 – 10:15 Uhr
Marianne Meier

Fit im Alter
Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke. Nach den Osterferien findet die Veranstaltung im Freien statt. Treffpunkt ab 30.4.2014: Waldparkplatz im Bahnholz, Endhaltestelle Bus 8B
G86060 34,00 Ustd. 80,– €
17 Vormittage, ab 5.2.2014
(nicht am 4.6.)
Mi, 10:45 – 12:15 Uhr
Marianne Meier

Fit in den Frühling
mit lateinamerikanischer Rhythmus-Gym
Lust auf etwas Außergewöhnliches? Dann sind Sie bei dieser Tanz-Gymnastik genau richtig! Der Kurs basiert auf dem einzigartigen Mix von lateinamerikanischen Klängen aus Brasilien und Kuba sowie spanischer und englischsprachiger »geht-ins-Blut-Musik«. Dabei werden Samba-, Salsa- und Jazz-Elemente ungewöhnlich kombiniert und führen zu einer harmonischen und gesundheitsfördernden Bewegungsform.
Neben der Stärkung von Herz und Kreislauf wird durch einen ausgewogenen Wechsel von langsamen und flotten Tanzbewegungen mit intensiver Gymnastik die Koordination und Rhythmik gefördert und die oftmals mangelnde Bewegung im Alltag ausgeglichen. Insbesondere Ihre Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, aber auch die Rückenmuskulatur wird im Wechsel mit sanften Dehnübungen intensiv trainiert und so - mit Ihre Fitness insgesamt verbessert. Der Kurs setzt keine Kenntnisse voraus – nur Freude an rhythmischer, schwungvoller Musik und Bewegung. Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.

Fit in den Frühling 50plus
G86090 26,67 Ustd. 69,– €
Adalbert-Stifter-Schule
16 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Grimm

Fit in den Frühling 30plus
G86100 26,67 Ustd. 69,– €
Adalbert-Stifter-Schule
16 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 18:35 – 19:50 Uhr
Fani Samia Grimm

Etwas zuviel – aber mobil

Für Frauen und Männer

Ob Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten oder nicht, spielt hier keine Rolle. Wenn sie beweglicher sein und beim Treppensteigen weniger schnaufen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Wir trainieren Ausdauer und Muskelkraft, mobilisieren Gelenke und dehnen die Muskulatur für mehr Aktivität im Alltag. Gymnastik und Entspannung im Kurs werden durch Tipps für die Bewegung im Alltag abgerundet.
Der Dozent ist Trainer und Coach.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

G86110 20,00 Ustd. 75,– €
15 Termine, ab 13.2.2014
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Andreas Henrich

Fit mit Gymnastikband und -ball

Das Thera-Band und der Pezzi-Ball sind traditionelle Geräte aus der Therapie. Sie bieten hervorragende Möglichkeiten, ein sanftes Muskelaufbauprogramm durchzuführen. Im Vordergrund dieses Kurses steht ein kräftigendes und beweglich machendes Ganzkörpertraining, in das immer ein schonendes Rückentraining integriert ist. Eine kurze Aufwärmphase und ein abschließendes »Cool-down« zum Entspannen runden die Stunde ab. Mitmachen kann jeder, der etwas für sich und seine Muskulatur tun möchte (Geräte sind vorhanden).
Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.

G86120 25,33 Ustd. 79,– €
19 Abende, ab 5.2.2014 (nicht am 30.4.)
Mi, 16:50 – 17:50 Uhr
Elke Bauer

Fit in den Tag

Wir beginnen mit einem intensiven Warm-up: Verschiedene Schritte aus dem Aerobic aktivieren den Kreislauf auf Gelenk schonende Weise und fördern Ausdauer und Koordination. Kräftigungsübungen – insbesondere für Bauch und Rücken – entlasten unsere Wirbelsäule und beugen möglichen Schäden vor. Dehnübungen helfen Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.
Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.

G86140 24,00 Ustd. 75,– €
18 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Elke Bauer

Ich beweg mich – Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für – alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

G86150 21,33 Ustd. 67,– €
16 Abende, ab 10.2.2014
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung – bei akuten Beschwerden wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe (Sportschuhe), Handtuch oder Decke.

G86160 21,33 Ustd. 68,– €
16 Abende, ab 4.2.2014
(nicht am 20. und 27.5.)
Di, 16:50 – 17:50 Uhr
Petra Aptoula

G86170 21,33 Ustd. 68,– €
16 Abende, ab 4.2.2014
(nicht am 20. und 27.5.)
Di, 17:50 – 18:50 Uhr
Petra Aptoula

G86180 25,33 Ustd. 79,– €
19 Abende, ab 5.2.2014 (nicht am 30.4.)
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

Sommerkurs

H86185 5,33 Ustd. 20,– €
4 Abende, ab 1.7.2014
Di, 16:50 – 17:50 Uhr
Petra Aptoula

Ich beweg mich – Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für – alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

G86190 21,33 Ustd. 67,– €
16 Abende, ab 10.2.2014
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

Bodystyling

Bodystyling – auch Bodyshaping genannt – dient dem gezielten Muskelaufbau bzw. -erhalt. Durch spezielle Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive, straffe Form erhält. Beim Bodystyling wird nicht die Maximalkraft trainiert; die Muskeln sollen nur leicht gekräftigt und erhalten werden. In die Übungen werden neben Bauch, Beinen und Po auch Arme, Nacken und Rücken einbezogen, sodass in jeder Stunde der gesamte Körper trainiert wird. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, Muskeltraining und Stretching.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk.

G86200 20,00 Ustd. 63,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
Lidia Raus

G86210 20,00 Ustd. 63,– €
15 Abende, ab 6.2.2014
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

Callanetics

Callanetics ist eine Methode für einen schönen, straffen und gesunden Körper. Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen. Mit Callanetics trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur durch sanfte Millimeter bis Zentimeter große, beharrlich wiederholte Bewegungsabläufe ohne Verletzungsgefahr. Straffer Bauch, schlanke Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

G86280 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
(nicht am 20. und 27.5.)
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

G86285 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
(nicht am 20. und 27.5.)
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Erika Nouraie

G86290 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
(nicht am 20. und 27.5.)
Di, 19:30 – 20:30 Uhr
Erika Nouraie

Sommerkurse

H86300 8,00 Ustd. 30,– €
6 Abende, ab 8.7.2014
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Erika Nouraie

H86305 8,00 Ustd. 30,– €
6 Abende, ab 8.7.2014
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Nouraie

Ich beweg mich – Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch »Powerhouse« genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für – alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch und flaches Kissen.

G86320 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 19:30 – 20:30 Uhr
Diana Rößler

G86325 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 20:30 – 21:30 Uhr
Diana Rößler

G86330 20,00 Ustd. 67,– €
15 Vormittage, ab 4.2.2014
Di, 9:30 – 10:30 Uhr
Sabine Winkler

G86335 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Diana Rößler

G86340 18,67 Ustd. 63,– €
14 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Valerie Hoppermann

G86345 18,67 Ustd. 63,– €
14 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Valerie Hoppermann

Sommerkurse

G86355 5,33 Ustd. 20,– €
4 Abende, ab 4.6.2014
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Valerie Hoppermann

G86360 5,33 Ustd. 20,– €
4 Abende, ab 4.6.2014
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Valerie Hoppermann

G86365 6,67 Ustd. 25,– €
5 Vormittage, ab 17.6.2014
Di, 9:30 – 10:30 Uhr
Sabine Winkler

G86370 8,00 Ustd. 27,– €
4 Abende, ab 23.6.2014
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Diana Rößler

Pilates

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dieses moderne Körpertraining kräftigt die Muskeln auf sanfte, aber effektive Weise. Kontrollierte und präzise ausgeführte Bewegungen aus einer starken Mitte heraus helfen dabei, die Wirbelsäule aufzurichten und zu stabilisieren. Körperwahrnehmung und Koordination werden geschult, die Atmung intensiviert. Bitte ein Handtuch und Socken mitbringen.

G86380 20,00 Ustd. 67,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Rößler

G86385 18,67 Ustd. 63,– €
14 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Valerie Hoppermann

Sommerkurse

G86390 5,33 Ustd. 20,– €
4 Abende, ab 4.6.2014
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Valerie Hoppermann

G86400 8,00 Ustd. 27,– €
4 Abende, ab 17.6.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Diana Rößler

Core-Training

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Ein Power-Programm, das die Muskeln kräftigt und nicht nur eine tolle Figur macht – schlanke Beine, straffer Po und flache Mitte – sondern auch den Rücken stärkt. Core bedeutet »Kern« und das Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Eine funktionelle Core-Übung lässt auf den ersten Blick oft nicht vermuten, dass es sich um eine Übung für die Körpermitte handelt. Die Extremitäten sind immer dynamisch mit einbezogen. Viele Profi-Sportler schwören auf das Core-Training, seitdem Jürgen Klinsmann im Jahr 2006 seine Spieler damit bei der Fußball-Weltmeisterschaft zum Erfolg geführt hat. Immer mehr Freizeitsportler wenden es ebenfalls an. Und in einer Gruppe zu trainieren steigert die Motivation und den Spaß-Faktor enorm.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk.

G86430 20,00 Ustd. 63,– €
15 Abende, ab 4.2.2014
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Lidia Raus

Foto: Dominik Münich

Bodyworkout

Für alle, die Lust auf Bewegung haben und ein intensives Ganzkörpertraining haben möchten.
Der Kurs beginnt mit einem motivierenden Konditionstraining. Hier werden Schrittfolgen aus dem Aerobicbereich verwendet. Im Anschluss daran folgen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine, Po und Rücken. Am Ende der Stunde folgen Dehnungsübungen sowie ein erholsames Entspannungsprogramm.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Fitnessschuhe (keine Straßenschuhe), ein Handtuch sowie etwas zu trinken.

G86440 13,33 Ustd. 55,– €
West-Side-Studio,
Herrngartenstraße 12
10 Abende, ab 29.1.2014
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Martina Belzer

G86450 13,33 Ustd. 55,– €
West-Side-Studio,
Herrngartenstraße 12
10 Abende, ab 30.4.2014
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Martina Belzer

Barre Concept

Workout an der Ballettstange

Barre Concept ist ein einzigartiges neues und vielseitiges Training. Es besteht aus Ballettstangen-Workout mit Elementen aus dem Ballett, Pilatesübungen auf der Matte und abschließenden Dehneinheiten. Dieses Ganzkörpertraining fördert die Straffung der kompletten Muskulatur, speziell die der Arme, Schultern, Beine und der Bauchdecke. Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Schnelligkeit und Elastizität werden dabei gezielt trainiert.
Die Dozentin ist Deutsche Meisterin im Musical- und Showdance.
Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnasikschläppchen (auch barfuß)

G86460 17,33 Ustd. 59,– €
13 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Elzbieta Rasch

G86465 17,33 Ustd. 59,– €
13 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 20:00 – 21:00 Uhr
Elzbieta Rasch

Sommerkurs

G86470 5,33 Ustd. 20,– €
4 Abende, ab 30.6.2014
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Elzbieta Rasch

Aufbaukurs

G86475 17,33 Ustd. 59,– €
13 Abende, ab 11.2.2014
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
Elzbieta Rasch

Body Drilling

In diesem Bewegungsangebot werden Elemente und Bewegungsstrukturen aus verschiedenen Kampfkünsten/Sportarten gelernt, kombiniert, mit Musik in einem logisch aufgebauten Trainingsprogramm zusammengeführt und gedrillt – gut für Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Koordination und Stressabbau. Das Ergebnis ist ein effektives Ganzkörpertraining, ein gesundes Herz-Kreislauf-Training und ein intensives Konzentrationstraining.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe.

G86490 16,00 Ustd. 58,– €
Wu-Te Akademie, Bahnhofstr. 35, 65185 Wiesbaden
12 Abende, ab 4.3.2014
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
Mukatder Gül

Deep working

Ein Powerprogramm für mehr Fitness und eine straffe Figur

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Entspannung – mehr geht nicht! Das Workout macht Laune, ist abwechslungsreich, gleicht aus und treibt über die eigenen Grenzen hinaus. Bei Deep Working wechseln sich anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab – eine ideale Mischung aus körperlichem Training und dem Finden des inneren Gleichgewichts.
Deep Working ist auch für Einsteiger/innen prima geeignet, denn jede/r trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt das Tempo selbst. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke, erdet und fühlt sich richtig gut an.
Der Dozent ist Trainer und Coach.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

G86530 20,00 Ustd. 63,– €
15 Termine, ab 13.2.2014
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Andreas Henrich

Sweat & Style

Das ideale Training für alle, die ihre Ausdauer trainieren und ihre Muskulatur kräftigen wollen. Nach einer intensiven Aerobic-Phase, bestehend aus einfachen Aerobic-Elementen, widmen wir uns der Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur. Wir schulen neben der Kondition auch die Koordination. Durch Schritt- und Armkombinationen beziehen wir schon während des aeroben Teils die Gesamtkörpermuskulatur mit ein, die wir im Anschluss konzentriert kräftigen und am Ende ausgiebig dehnen.

G86550 20,00 Ustd. 63,– €
15 Abende, ab 6.2.2014
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

Sommer Special
H86555 6,67 Ustd. 23,– €
4 Abende, ab 3.7.2014
Do, 17:30 – 18:45 Uhr
Tatjana Battiste

Power-Aerobic

Power-Aerobic ist das ideale Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (Herz und Lunge). Wir bewegen uns zu rhythmischer Musik und schulen so gemeinsam in der Gruppe die Fitness-Kondition und die Koordination. Mit Hilfe von verschiedenen Schritt- und Armkombinationen beziehen wir fast alle Muskeln des Körpers in das Training mit ein. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, einen Cardio-Teil, ein Cool-Down und Stretching.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränke.

G86560 24,00 Ustd. 76,– €
18 Abende, ab 10.2.2014
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Sandra Stammer

Dynamic-Aerobic

Dynamic-Aerobic fördert die Ausdauer mit dynamischen Bewegungsabläufen. Das Herz-Kreislaufsystem wird in Schwung gebracht und dynamische Schrittfolgen werden zu einer Choreographie zusammengesetzt. Diese wird mehrfach wiederholt, um den Pulsbereich in einer gesteigerten Frequenz zu halten. Wenn die Beintechnik funktioniert, werden Armbewegungen unterschiedlicher Art eingebaut. Aktuelle Musik und eine sich von Woche zu Woche verändernde Choreographie sorgen für die nötige Abwechslung.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränke.

G86570 24,00 Ustd. 76,– €
18 Abende, ab 10.2.2014
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Sandra Stammer

AROHA®

besteht aus einem Mix aus Haka (dem neuseeländischem Kriegstanz der Maoris), traditionellem Kung Fu Fighting und Elementen aus dem Tai Chi.
Es werden ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist. Es festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch, führt zu einer inneren Ausgeglichenheit und ist ein optimaler Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller. Lass dich mitreißen und erlebe ein Powertraining für Body, Mind and Soul!
Bitte mitbringen: feste (Sport-) Schuhe und bequeme Kleidung.

G86590 9,33 Ustd. 35,– €
7 Abende, ab 13.2.2014 (nicht am 6.3.)
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Lippa

G86595 9,33 Ustd. 35,– €
7 Abende, ab 13.2.2014 (nicht am 6.3.)
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Diana Lippa

G86600 10,67 Ustd. 40,– €
8 Abende, ab 15.5.2014
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Lippa

G86605 10,67 Ustd. 40,– €
8 Abende, ab 15.5.2014
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Diana Lippa

Workshop
G86610 2,67 Ustd. 17,– €
1 Nachmittag, 17.5.2014
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Diana Lippa

Capoeira-Gym

Es erwartet Sie ein einzigartiger Mix aus langsamen Tanzbewegungen und intensiver Gymnastik. Brasilianische Klänge, die zu einfachen Capoeira-Angola-Bewegungen und Sambaschritten einladen, fördern Rhythmik, Koordination und Fitness. In der zweiten Hälfte des Kurses kräftigen Sie auf der Matte die Rücken- und tiefe Bauchmuskulatur und dehnen Ihren Körper sanft.
Bitte mitbringen: feste (Sport-) Schuhe, leichte Kleidung und etwas zu trinken.

G86615 18,67 Ustd. 63,– €
14 Abende, ab 4.2.2014 (nicht am 4.3.)
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Paula Kacnik

Zumba

Einführung in Zumba®-Basis-Schritte

Workshop

Dieser zweistündige Basis-Work - shop bietet Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit, die vier Grundschritte des Zumba® (Merengue, Salsa, Reggaeton und Cumbia) zu erlernen, um danach ohne Probleme in die fortlaufenden Zumba®-Kurse einsteigen zu können.

G86619 2,67 Ustd. 13,– €
1 Abend, 29.1.2014
Mi, 18:00 – 20:00 Uhr
Dorothée Michalik

Zumba®

die Tanz-Fitness-Sensation aus den USA

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes, effektives Tanzfitnessworkout. Werden Sie fit mit Schritten aus Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia.
Wenn Sie keinerlei Tanzerfahrung habe und die vier Grundschritte vor dem Kurs lernen möchten, empfehlen wir Ihnen Kurs G86619.

G86620 10,67 Ustd. 54,– €
8 Abende, ab 3.2.2014
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

G86623 12,00 Ustd. 60,– €
9 Vormittage, ab 4.2.2014
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

G86625 12,00 Ustd. 60,– €
9 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 17:45 – 18:45 Uhr
Alice Kollmann

G86630 12,00 Ustd. 60,– €
9 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Dorothée Michalik

G86635 12,00 Ustd. 60,– €
9 Abende, ab 7.2.2014
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

G86640 13,33 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 28.4.2014
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

G86643 13,33 Ustd. 66,– €
10 Vormittage, ab 29.4.2014
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Gesundheit und Natur
Sport und Bewegung

G86645 13,33 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 30.4.2014
Mi, 17:45 – 18:45 Uhr
Alice Kollmann

G86650 13,33 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 30.4.2014
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Dorothée Michalik

G86655 13,33 Ustd. 66,– €
10 Abende, ab 2.5.2014
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Ferienkurse
H86660 8,00 Ustd. 39,– €
6 Abende, ab 28.7.2014
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

H86665 8,00 Ustd. 39,– €
6 Abende, ab 30.7.2014
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Zumba®Gold
Die Schwester von Zumba® Fitness
Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba®Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger/innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen.
Zumba®Gold ist ein Ganzkörper-Workout im mittleren Belastungsbereich und kurbelt damit die Fettverbrennung an. Mitreißende Latino-Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia etc.), gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen Zumba®Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet. Zumba®Gold ist für jede Altersstufe geeignet – für ältere Teilnehmer/innen genauso wie für jüngere, die fit werden möchten.
G86680 10,67 Ustd. 54,– €
8 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

G86685 12,00 Ustd. 60,– €
9 Nachmittage, ab 7.2.2014
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

G86690 13,33 Ustd. 66,– €
10 Vormittage, ab 28.4.2014
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

G86695 13,33 Ustd. 66,– €
10 Nachmittage, ab 2.5.2014
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Sport Spezial

Tennis
Tennis-Angebote in Zusammenarbeit mit dem VITIS-Tenniszentrum
Träumen Sie davon, einmal wie die Profis der Filzkugel hinterher zu jagen? Jetzt können Sie Ihre Wünsche realisieren! Starten Sie Ihren Tennis-Newcomer-Kurs. Unter fachkundiger Anleitung bekommen Sie eine erste Einführung in die Welt des Tennis. In dem zehnstündigen Kurs werden Ihnen die Grundschläge Vorhand, Rückhand und Aufschlag – methodisch gut aufgearbeitet – vermittelt. Natürlich werden Sie auch mit allen wichtigen Tennisregeln vertraut gemacht.
Nutzen Sie nach dem Aktivsein noch die Entspannungsmöglichkeiten in der wunderschönen Freizeitanlage in Wiesbaden-Nordenstadt. Sauna und Schwimmbad sind im Preis inbegriffen.
Keine Ermäßigung möglich!
Tennisschläger und -bälle können von VITIS zur Verfügung gestellt werden.

Anfänger/innen
G86700 13,33 Ustd. 149,– €
VITIS-Tennis-Center
10 Abende, ab 10.2.2014
Mo, 21:00 – 22:00 Uhr

Fortgeschrittene
G86710 13,33 Ustd. 175,– €
VITIS-Tennis-Center
10 Abende, ab 11.2.2014
Di, 21:00 – 22:00 Uhr

Tennis-Feriencamps für Kinder und Jugendliche (5 – 14 Jahre)

Weihnachtsferiencamp
6.1. – 10.1.2014

Osterferiencamp
14.4. – 17.4.2014

Sommerferiencamp I
28.7. – 1.8.2014

Sommerferiencamp II
18.8. – 22.8.2014

Sommerferiencamp III
1.9. – 5.9.2014

Nähere Informationen auf Seite 181.

Laufen mit Sprungstelzen
Diese anspruchsvolle Sportart aktiviert 98 % der Muskeln, die ein Mensch besitzt, und schont gleichzeitig Wirbelsäule und Gelenke. Sie ist auch für Läufer/innen geeignet. Das normale Joggen belastet die Wirbelsäule und die Knie um ein Mehrfaches des Körpergewichts. Das Joggen mit Sprungstelzen entlastet den Körper durch die Federtechnik enorm. In diesem Kurs für Erwachsene (Mindestalter: 18 Jahre) geht es beim Einsatz der Sprungstelzen nicht um spektakuläre Übungen, sondern um ein optimales Muskeltraining.
Treffpunkt: Mauritiusplatz. Nach einer Einführung beim ersten Termin bewegen Sie sich in einer kleinen Gruppe durch die Innenstadt. Vor dem Training sollten Schmuck und andere Gegenstände abgelegt oder gegen Runterfallen gesichert werden.
Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, stabile Turnschuhe und – wenn vorhanden – Protektoren für Knie, Ellenbogen und Hände.
Gestellt werden die Sprungstelzen und bei Bedarf Protektoren.
G86740 10,00 Ustd. 58,– €
Treffpunkt: Mauritiusplatz
5 Abende, ab 5.5.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Lucien Peter

Klettern
Wenn Sie Spaß an der Bewegung in der Natur haben, erfüllen Sie die wichtigste Voraussetzung für dieses Kletterwochenende im Morgenbachtal (Trechtingshausen bei Bingen).
Kursinhalte sind: Ausrüstungskunde, Sicherungstheorie und Knotenkunde, Bewegungsschulung, Sicherungstechniken, Klettern bis Schwierigkeitsgrad 5 im Klettergarten, Abseilen, umweltverträgliches Verhalten in Felsbiotopen und vor allem Spaß am Klettern bei maximaler Sicherheit. Der Dozent ist langjähriger Kletter- und Hochseilgartentrainer.
Der Kurs beginnt am ersten Tag in der vhs Wiesbaden, danach fährt die Gruppe ins Morgenbachtal (Bildung von Fahrgemeinschaften).
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Schuhe, die fest am Fuß sitzen (Kletter-, Wander-, Turnschuhe), Essen, etwas zum Trinken (Wasser), Regen-/Sonnenschutz.
G86770 16,00 Ustd. 70,– €
1 Wochenende
Sa, 24.5.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 25.5.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Franz Martin Mühle

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation ein zelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Faszination Klettern
Kletterworkshop für Jugendliche (11 – 14 Jahre)
G989340 12,00 Ustd. 53,– €
Naturfreundejugend Freudenbergstr. 241, 65201 Wi-Schierstein
6 Abende, ab 29.4.2014
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Daniel Reichmann
Nähere Informationen auf Seite 180.

»Schlagkräftige Argumente« durch Stockkampf
Ein Alltag in festgefahrenen Mustern und starren Institutionen führt häufig zu Resignation und zum Burn-Out-Syndrom. An diesem Wochenende lernen wir neu unsere eigene kämpferische und selbstbewusste Seite kennen. Wir konzentrieren uns auf unsere eigenen Stärken und Fähigkeiten und entdecken sie als Ressource.
StockKampfKunst bezeichnet eine dynamische Verbindung aus Rhythmus, Tanz, Kampf und Spiel. Als Grundlage dient die philippinische Kampfkunst Escrima. Wir erfahren unterschiedliche kraftvolle und spielerische Seiten in uns.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Stöcke werden gestellt.
G86790 10,00 Ustd. 47,– €
1 Wochenende
Fr, 21.3.2014, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 22.3.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Lucia Rutschmann

Bogenschießen

für Frauen

An einem Wochenende erhalten Sie Einblick in den faszinierenden Umgang und Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen. Sie sammeln Erfahrungen mit Ihrer Konzentrationsfähigkeit, eigenen Kraft, klaren Ausrichtung, mit Ihrem Gespannt-Sein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils.
Das Ausüben dieser Sportart, wie sie hier bei uns praktiziert wird, werden wir verbinden mit Lockerungs- und Atemübungen sowie einigen Inhalten aus dem Survival-Training. Am Freitagabend erfolgt eine theoretische Einführung in der vhs Wiesbaden (Europa-Viertel). Das Bogenschießen findet samstags im Rheingau (Oestrich-Winkel) statt.
Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung (12,– €) ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte am Samstag mitbringen: wetterfeste Kleidung und Tagesverpflegung.

G86810 11,33 Ustd. 59,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 10.5.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Cordelia Rüb-Bombardier

Bogenbauseminar

Wochenendworkshop

G22064 79,– €
1 Wochenende
Sa, 5.4.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
So, 6.4.2014, 9:00 – 18:00 Uhr
Michel Bombardier
Nähere Informationen auf Seite 37.

Faszination »Intuitives Bogenschießen«

Viele Entscheidungen im Leben werden intuitiv aus dem »Bauch« heraus gefällt. Meist sind es diese Bauchentscheidungen, die sich als richtig erweisen… Beim intuitiven Bogenschießen spielen Treffer eine untergeordnete Rolle, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Übung. Durch die konzentrierte An- und Entspannung sowie das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können beim intuitiven Bogenschießen Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden.
Alles zusammen schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Gleichzeitig wird die Muskulatur – speziell im oberen Rückenbereich – gekräftigt und aufgebaut.
Das intuitive Bogenschießen ist ein idealer Ausgleich zu unserem oft ruhelosen Alltag und hilft, neue Gedanken zu finden, Kraft und Energie zu schöpfen. Samstags beginnt der Kurs in den Räumlichkeiten der vhs. Sie lernen die Theorie, Hintergründe und Ausrüstung kennen und machen erste Erfahrungen mit Lockerungs- und Atemübungen.
Sonntags treffen wir uns auf dem Trainingsplatz der BOGENSCHULE Rhein-Main in Wiesbaden-Biebrich zum praktischen Teil des Kurses.
Zur Mittagszeit verpflegen Sie sich selbst oder nutzen das günstige Angebot einer nahe liegenden Gaststätte. Der Trainingsplatz ist auch nach Abschluss des Kurses für jeden Teilnehmer nutzbar.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme, eng anliegende Kleidung und ausreichende Getränke.
Hochwertige Bogen, Pfeile, Köcher und Zielscheiben werden gestellt.
Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung ist in der Kursgebühr enthalten.

G86830 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 24.5.2014, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 25.5.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Wolfgang Heitz

H86840 12,00 Ustd. 55,– €
1 Wochenende
Sa, 12.7.2014, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 13.7.2014, 10:00 – 16:00 Uhr
Wolfgang Heitz

Sportschießen

Eine laute Form der Meditation

Sportschießen hat eine lange Tradition in Europa. Seit dem 11. Jahrhundert gibt es Schützengilden, die den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Sportwaffen trainieren. Der sichere und verantwortungsvolle Umgang mit Sportwaffen hat auch für die Deutschen Schützenbund Lizenztrainer des Polizei-Sportvereins Grün-Weiß Wiesbaden e. V. und der Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen e. V. oberste Priorität.
In diesem Anfängerkurs erlernen Sie in Theorie und Praxis Schritt für Schritt die Grundbausteine des sportlichen Schießens und setzen die erlernten Prinzipien an Luftpistole, Kleinkaliberpistole und Großkaliberpistole um. Der Kurs richtet sich an weibliche und männliche Schießsportinteressierte ab dem 16. Lebensjahr (Großkaliberpistole ab dem 18. Lebensjahr). Der Unterricht wird mit einer Kursstärke von maximal 6 Personen und ausschließlich Indoor durchgeführt. Bei erfolgreicher Teilnahme wird eine Urkunde ausgestellt.
In Kooperation mit dem PSV Grün-Weiß Wiesbaden e. V. und der Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen e. V. Keine Ermäßigung möglich.
Die Munition für Luftpistole ist im Kurspreis enthalten. Kleinkalibermunition (3,– €/50 Schuss) und ggf. Großkalibermunition (12,-/50 Schuss) werden von den Teilnehmer/innen zusätzlich nach Verbrauch gezahlt.
Kursort: Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen, IWS-Halle, Brunhildenstr. 55, 65189 Wiesbaden

G86860 26,67 Ustd. 80,– €
10 Abende, ab 10.3.2014
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Jochen Meyer

Selbstverteidigung und Kampfsport

Modern Defence

einfach, direkt, kompromisslos

Modern Defence ist ein reines Selbstverteidigungskonzept, welches an das Wing Tjuen System angelehnt ist und durch andere Konzepte und Sichtweisen angereichert wurde. Wer auf der Suche nach einer einfachen, schnell erlernbaren, aber auch effektiv anwendbaren Selbstverteidigung ist, sollte diesen Kurs besuchen.
Nicht das Vermitteln von komplexen Techniken, sondern die Einfachheit und Direktheit der Handlung ist hier Schwerpunkt. Bei Modern Defence wird sich nicht wie in der Kampfkunst üblich mit Formen und Philosophien auseinandergesetzt, es geht um die logische Anwendbarkeit.
Vermittelt werden Grundlagen der Selbstverteidigung, deren Lösungen nicht nur einfach zu erlernende Techniken sind, sondern auch psychologische Einblicke in die Materie bieten.
(Sportliche) Vorkenntnisse sind nicht nötig. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer ab 14 Jahren geeignet.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Hallenturnschuhe.

G86940 10,67 Ustd. 45,– €
Alfred-Delp-Haus,
Tannhäuser Str. 44, 65203 Wiesbaden
8 Abende, ab 11.2.2014 (nicht am 4.3.)
Di, 18:45 – 19:45 Uhr
Tobias Beck

Taekwondo

Selbstverteidigung und Fitness

Einsteigerkurs für Frauen und Männer um die 40 und darüber (50, 60 …), die ihre Fitness und Reagibilität auf- und ausbauen wollen.
Zwei Trainer führen Sie altersgemäß in die Techniken und vielfältigen Bewegungskoordinationen ein. Sie trainieren in einer kleinen Gruppe von Frauen und Männern verschiedener Leistungsgrade bis zum Schwarzgurt und erfahren so, was auch Sie noch alles in dieser Sportart erreichen können.
Mit Taekwondo arbeiten Sie dem körperlichen und geistigen Abbau entgegen und steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre vitale Präsenz.
In Kooperation mit der Budo-Schule Wiesbaden e.V.
Trainiert wird barfuß in bequemer, leichter Sportkleidung.

G86950 18,67 Ustd. 40,– €
Turnhalle Bären, Schultheißstr. 19, Wi-Bierstadt
8 Abende, ab 10.2.2014
Mo, 19:00 – 20:45 Uhr
Ulf Wetter

Gesundheit und Natur
Sport und Bewegung, Tanz

Mach mich nicht an!
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (WENDO)
Frauen erleben immer wieder Situationen, in denen sie gegen ihren Willen verbal und/oder körperlich angemacht und belästigt werden … im Büro, auf der Straße, in der Kneipe, bei Festen etc.
In diesem Kurs können Frauen lernen, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich entsprechend zu wehren. Neben Informationen und Gesprächen über verschiedene Formen der alltäglichen Gewalt gegen Frauen bietet der Kurs sowohl Verhaltenstraining (Rollenspiel-Übungen, Selbstbehauptungstraining an exemplarischen Situationen, psychische Vorbereitung) als auch Körpertraining (Techniken der Selbstverteidigung WENDO) an.
Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen in die eigenen Kräfte sowie den Willen und die Fähigkeit, sich effektiv zu wehren, zu entwickeln bzw. zu stärken, um sich auch als Frau angstfrei und selbstsicher bewegen zu können. Dieses Seminar ist für alle Frauen geeignet, ob jung oder alt, sportlich oder nicht, mit oder ohne Einschränkungen, für jede wird nach individuellen Möglichkeiten geschaut.
Die Dozentin ist Dipl.-Sozialpädagogin, Coach sowie Wendo-Trainerin und -Ausbilderin.
In Kooperation mit dem Kinder- und Jugendzentrum Georg-Buch-Haus, Koordinationsstelle: Echt & Stark
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, eine Decke sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen (Pausenzeiten nach Vereinbarung).
G86960 12,00 Ustd. 65,– €
1 Wochenende
Fr, 28.3.2014, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 29.3.2014, 10:00 – 17:00 Uhr
Anke Thomasky

Selbstverteidigung Ü50
In diesem Kurs werden ältere Menschen fit gegen Übergriffe von Fremden gemacht. Unter dem Motto »Selbstbehauptung ist der Beginn der Selbstverteidigung« soll Mut gemacht werden, sich ohne Angst in der Öffentlichkeit zu bewegen.
Selbstverteidigung ist eine Frage der Einstellung. Selbstbewusste Menschen können in der Lage sein, die Opferrolle bewusst zu verlassen und verbal klare Grenzen zu setzen. Sollte das nicht reichen, werden einfache, aber effektive Techniken benötigt, um sich körperlich zur Wehr zu setzen und die Situation »schlagartig« zu bereinigen. Die Teilnehmer/innen lernen Alltagsgegenstände (Stöcke, Schlüsselbund, Tasche) für den Selbstschutz zu benutzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe.
G86970 8,00 Ustd. 39,– €
1 Tag, 5.4.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Mukatder Gül

Tanz

Das Erlernen von Tanzschrittfolgen und deren Koordination mit Takt und Musik sprechen Hirnregionen an, die i. d. R. weniger genutzt werden. Dies fördert – durch verschiedene Studien belegt – die geistige Flexibilität und trägt dazu bei, lernfähiger zu sein und neuen Herausforderungen im Beruf sowie im alltäglichen Leben begegnen zu können.

Klassisches Ballett
In diesem Kurs geht es darum, Ihnen die Bewegung und Harmonie des Balletts im Einklang mit der Musik näher zu bringen. Neben Körperhaltung und Koordination der Bewegungsabläufe wird die Basis der Tanztechnik vermittelt. Unabhängig vom Alter wendet sich dieser Kurs an alle Erwachsenen, die Freude am Tanz haben. Die Dozentin ist staatlich geprüfte Bühnentänzerin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Ballett- oder Gymnastikschuhe.

Workshop I (ohne Vorerfahrung)
G87010 6,00 Ustd. 35,– €
1 Wochenende
Fr, 14.3.2014, 18:30 – 20:00 Uhr
Sa, 15.3.2014, 10:00 – 11:30 Uhr
So, 16.3.2014, 10:00 – 11:30 Uhr
Corinna Schwesig-Eufinger

Workshop II (mit Vorerfahrung)
G87015 6,00 Ustd. 35,– €
1 Wochenende
Fr, 16.5.2014, 18:30 – 20:00 Uhr
Sa, 17.5.2014, 10:00 – 11:30 Uhr
So, 18.5.2014, 10:00 – 11:30 Uhr
Corinna Schwesig-Eufinger

Klassisches Ballett
für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an Tanzbegeisterte, die bereits Erfahrungen im Klassischen Ballett gesammelt haben.
Grundkenntnisse werden vertieft und erweitert. Der Kurs soll in erster Linie die Freude am Tanzen und ein gutes Körpergefühl vermitteln. Es werden Ballettübungen an der Stange, in der Mitte, leichte Sprünge, Drehungen und Schrittkombinationen ausprobiert. Die Dozentin ist staatlich geprüfte Bühnentänzerin.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Ballettschläppchen mit.
G87020 24,00 Ustd. 84,– €
12 Vormittage, ab 12.3.2014
(auch in den Osterferien)
Mi, 10:00 – 11:30 Uhr
Corinna Schwesig-Eufinger

Gesellschaftstanz
Mit fünf Tänzen sicher über das Parkett: Cha Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer und Foxtrott. Im Einsteiger-Workshop werden die Basics in den wichtigsten Gesellschaftstänzen und kleine Figuren-/Schrittkombinationen erlernt.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 51,– pro Person)
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung.
G87100 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 10.5.2014, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 11.5.2014, 11:00 – 14:00 Uhr
Thomas Frohn

Disco-Fox Grundkurs
Der Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen einer Tanzveranstaltung und das kommt nicht von ungefähr. Er bietet viel Freiheit für Improvisation und Integration anderer Tanzelemente (z. B. Foxtrott, Swing, lateinamerikanische Tänze). Rasch und sicher werden Sie Schritte, Styling und Figuren erlernen.
Inhalt: Grundschritte, Rechtsdrehung, Windmühle, He goes she goes, Abklatscher, Schal und Styling
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 51,– pro Person).
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung.
G87110 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 5.4.2014, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 6.4.2014, 11:00 – 14:00 Uhr
Thomas Frohn

Flamenco
Wochenend-Workshop für Anfänger/innen
Dieser Kurs bietet Gelegenheit, das Temperament und die Kraft dieses spanischen Tanzes kennen zu lernen. Hier haben Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Gelegenheit, Einblick in die Grundlagen des Flamencotanzes zu nehmen; Handkreise, Armführung, Koordinationsübungen, Fußarbeit werden vorgestellt und eine kleine Reihenfolge an Schritten erarbeitet.
Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe mit etwas Absatz und bequeme Kleidung.
G87200 5,34 Ustd. 34,– €
Flamencoschule JALEO, Blücherstraße 20
1 Wochenende
Sa, 22.3.2014, 11:00 – 13:00 Uhr
So, 23.3.2014, 11:00 – 13:00 Uhr
Tanja Faulhaber-Budau

Sevillanas
Grundkurs
Die Welt des Spanischen Tanzes ist ohne die Sevillanas nicht vorstellbar. Wer einmal eine solche Fiesta miterlebt hat, weiß, dass Mittanzen die pure Lebensfreude ist. Die Sevillanas haben vier Strophen mit festgelegten Schritten. Sie werden paarweise getanzt, aber man braucht keinen Tanzpartner für den Kurs.
Für diesen Kurs sind tänzerische Vorkenntnisse von Vorteil.
Bitte geschlossene Schuhe mit etwas Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.
G87215 28,00 Ustd. 89,– €
Flamencoschule JALEO, Blücherstraße 20
14 Abende, ab 11.3.2014
Di, 20:30 – 22:00 Uhr
Gaby Herzog

Sevillanas

Aufbaukurs

Voraussetzung für diesen Kurs ist, die vier Strophen der Sevillanas gelernt zu haben. Nach einer kurzen Wiederholung der vier Strophen werden wir die Armführung üben und vor allem auf schnelle Musik tanzen lernen. Außerdem werden wir Sevillanas nicht nur paarweise, sondern auch in verschiedenen Formationen tanzen.
Bitte geschlossene Schuhe mit etwas Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.

H87225 20,00 Ustd. 64,– €
Flamencoschule JALEO, Blücherstraße 20
10 Abende, ab 16.9.2014
Di, 20:30 – 22:00 Uhr
Gaby Herzog

Orientalischer Tanz

Bauchtanz für Anfängerinnen

Der orientalische Tanz gehört zu den ältesten weiblichen Tanzformen der Welt. Die fließenden und weichen Bewegungen laden ebenso wie die temperamentvollen und schnellen Elemente zum kreativen Spiel mit dem eigenen Körper ein. Nach einem ausgiebigen Warm-up kann man sich beim Erlernen der ersten Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes zunächst davon überzeugen, dass es leichter ist, als man vielleicht denkt. Die Technik des Isolierens einzelner Körperregionen – nicht nur des Bauches! – wird mit gezielten Entspannungs- und Haltungsübungen geübt und in den so typischen Hüftbewegungen ausprobiert. Der permanente Wechsel von Anspannung und Loslassen in den Bewegungen ist auch über den Tanz hinaus eine wunderbare Erfahrung für das tägliche Bewegungsverhalten. Im Unterricht steht die Freude an der Bewegung mit ihrer motivierenden Wirkung im Vordergrund. Dazu trägt auch die orientalische Musik mit ihren faszinierenden Rhythmen erheblich bei.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und ein großes Tuch für die Hüfte.

G87300 18,00 Ustd. 68,– €
9 Abende, ab 4.2.2014
Di, 20:15 – 21:45 Uhr
Beate von Gruenewaldt

G87305 12,00 Ustd. 46,– €
6 Abende, ab 13.5.2014
Di, 20:15 – 21:45 Uhr
Beate von Gruenewaldt

Wochenendkurs

G87310 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Fr, 9.5.2014, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2014, 10:30 – 14:00 Uhr
Beate von Gruenewaldt

Orientalischer Tanz

Bauchtanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs geht es darum, die bekannten Bewegungen des Orientalischen Tanzes zu vertiefen und zu verfeinern. Der Unterrichtsaufbau ist größtenteils ähnlich wie beim Anfängerkurs, allerdings werden hier nun die Bewegungen schon mehr kombiniert und im Endeffekt in einer kleinen Choreographie verarbeitet. So kann das Tanzen durch das zusammenhängende Üben immer fließender und harmonischer werden. Es besteht außerdem die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit dem Schleier oder dem Tanzstock zu machen. Diese wichtigen Tanzrequisiten sind im Studio ausreichend vorhanden. Auch Hintergrundinformationen rund um den Orientalischen Tanz kommen verstärkt zum Zuge und ermöglichen ein tieferes Eintauchen in die faszinierende Kultur des Orients. Das besondere Lebensgefühl, welches sich in diesem Tanz des Ostens ausdrückt, ist für »uns« hier oftmals eine erstaunliche und bereichernde Erfahrung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und ein großes Tuch für die Hüfte.

G87320 14,00 Ustd. 55,– €
Studio Balance, Henkellstr. 16, 65187 Wiesbaden
7 Abende, ab 26.3.2014
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Beate von Gruenewaldt

Dance-Bodyslim

Fit auf indisch

Dieses neue Dance-Fitnesskonzept ist eine innovative Mischung aus dem modernen Indian-Dance, Danceaerobic und vermischt verschiedenste Tanzrichtungen wie Hip Hop, Jazz Dance und Flamenco.
In lebendigen und einfachen tänzerischen Sequenzen, die behutsam aufeinander aufbauen, werden alle Muskelgruppen, insbesondere die Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur, gekräftigt. Ihre Koordination und Ihre allgemeine Fitness werden deutlich gebessert!
Diese effektvolle Dance- und Fitnessvariante zu den aktuellen indischen Charts sorgt zusätzlich durch spezielle Dehneinheiten für schlanke Muskeln, trainierten Tänzerkörper und Grazie!
Neugierig? Alle Interessierten ohne besondere Vorkenntnisse, welche die indische Fitnessvariante ausprobieren möchten, sind in diesem Kurs richtig!
Die Dozentin ist Deutsche Meisterin im Musical und Showdance.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung und leichte Turnschuhe oder Aerobicschuhe.

G87370 13,33 Ustd. 48,– €
10 Abende, ab 7.3.2014
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Elzbieta Rasch

Samba Rock

Samba ist eine feurige Mischung aus Musik und Tanz. Rock ist der Rhythmus der elektrischen Gitarre. Eine geniale Mischung der Fünfzigerjahre, Samba Rock.
Der Klang der elektrischen Gitarre und des Tamburin erzeugen einen markanten unwiderstehlichen Rhythmus, der regelrecht dazu drängt, sich zu bewegen und die Lebensfreude weckt. Vor allem Menschen, die Samba und Rock 'n' Roll lieben, werden sich in diesem Kurs wohl fühlen.
Die Tanzchoreografie wird langsam aufgebaut und am Anfang von vielen Kräftigungsübungen begleitet, um Überlastungsbeschwerden zu vermeiden. Zum Ausklang jeder Kursstunde wird die Bauch- und Rückenmuskulatur durch präzise Übungen sanft entspannt und gedehnt, um in der nächsten Stunde noch mehr Spaß und Flexibilität beim »samba-rocken« zu haben.
Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch und ggf. Wasser.

G87400 18,67 Ustd. 63,– €
14 Abende, ab 4.2.2014
(nicht am 4.3.)
Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Kacnik

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen, Fortgeschrittene und Profis • Tribal Style Dance • Tribal Fusion • Bollywood und mehr ...

Jazira maLu

Studio • Shop • Büro
65527 Niedernhausen
Schöne Aussicht 6
Tel.: (0 61 27) 7 05 90-39
Fax: (0 61 27) 7 05 90-12

Studio Wiesbaden
Dance Line, Luisenstraße 35

E-Mail: info@malu-tanz.de
Mobil: 0160 8 43 40 53

malu
traumwelt orientalischer tanz

www.maLu-taNZ.de

Anzeige

Salsa – mal ohne Partner!

Salsa drückt ein einzigartiges Lebensgefühl aus und ist auf der ganzen Welt als feurig, spritzig und erotisch bekannt. Mit seinen zahlreichen Tanzstilen ist Salsa immer wieder anders und wird nie langweilig. Dabei ist nicht nur der Hüftschwung schön anzusehen, beim Tanzen ist der Einsatz des gesamten Körpers gefragt. So hat man neben dem Urlaubsfeeling auch noch etwas für die Koordination, Kräftigung und Beweglichkeit getan.
Letztendlich ist Salsa etwas, was man nicht verstehen, sondern fühlen muss. Probiert es aus … Salsa wird Euch nicht mehr loslassen!
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit glatter Sohle oder dicke Socken, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Workshop
Der Workshop vermittelt Salsa Grundschritte, die dann in eine kleine Choreographie eingebunden werden. Learning by Doing ist unser Motto!
G87420 4,00 Ustd. 25,– €
1 Nachmittag, 23.2.2014
So, 15:00 – 18:00 Uhr
Filipe Ferreira

Kurs
In diesem Kurs lernt Ihr Salsa tanzen – mal ohne Partner. Alle Bewegungen werden strukturiert und aufeinander aufgebaut vermittelt. Der Kurs beginnt mit einem kleinen Aufwärmprogramm, Körperisolationsübungen und Rhythmusschulung.
G87430 16,67 Ustd. 62,– €
10 Abende, ab 12.3.2014
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

Latin Dance Workout

Lass Dich mitreißen, denn hier ist ein neues Latin Dance Workout angesagt!
Die heißen Rhythmen dieser Kombination aus lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen bringen Dir viel Spaß an der Bewegung. Du trainierst Deinen Körper extrem effizient und verbrennst automatisch viele Kalorien! So kommst Du ganz einfach und effektiv zu Deiner Traumfigur!
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit glatter Sohle oder dicke Socken, ein Handtuch und etwas zu trinken.
G87440 16,67 Ustd. 62,– €
10 Abende, ab 12.3.2014
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira

Tango Argentino

Der aufregendste Paartanz der Welt
Diese argentinische Urform ist ein frei improvisierter Tanz; das gemeinsame Musikempfinden und das wortlose Aufeinandereingehen stehen im Vordergrund. Für alle, die die spannungsgeladene Harmonie zwischen Mann, Frau, Raum und Musik erleben möchten, die mehr wollen als »Schritte tanzen«. Das ist tanzbar für jeden, der es lernen will.
Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse gedacht. In den zwei Tagen erarbeiten wir uns die Grundlage dieses Tanzes, um mit dem Erlernten auch jetzt schon genussvoll im Tango-Salon tanzen gehen zu können.
Bitte melden Sie sich nur paarweise an (€ 51,- pro Person).
G87500 8,00 Ustd. 51,– €
1 Wochenende
Sa, 15.3.2014, 14:00 – 17:00 Uhr
So, 16.3.2014, 14:00 – 17:00 Uhr
Brigitte und Peter Ellenbogen

Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei.
G83210 8,00 Ustd. 46,– €
1 Tag, 18.1.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Claudia Ottmann
Nähere Informationen auf Seite 148.

Tanzen mal anders – auch ohne Partner

Ob mit oder ohne Partner – dieser Kurs richtet sich besonders an behinderte Menschen, aber auch Teilnehmer/innen ohne Beeinträchtigung sind herzlich willkommen. Zusammen tanzen wir die Française, bei der die tanzenden Paare alle miteinander eine Folge von Tanzfiguren ausführen.
Keine Ermäßigung möglich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit rutschfester Sohle.
G87530 8,00 Ustd. 30,– €
6 Nachmittage, ab 7.3.2014
Fr, 15:30 – 16:30 Uhr
Cornel und Josie Spira

Aus der Schatzkiste Internationale Folkloretänze

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben, die beim Tanzen vom Alltag abschalten und »die Seele baumeln lassen« wollen und die musikalisch in andere Kulturen eintauchen möchten.
Einmal im Monat die »Schatzkiste« öffnen und einfache bis anspruchsvolle Tänze – vorwiegend im Kreis – miteinander genießen.
Von Kanada bis nach Russland und vom Schwarzen Meer bis zum Roten Meer wird uns die Tanzreise führen.
Die Dozentin ist staatl. anerkannte Musikpädagogin und Dipl.-Religionspädagogin.
Bitte mitbringen: Turnschuhe

Internationale Folkloretänze I (leichte Tänze)
Für Neugierige zum Kennenlernen und für »alte Hasen« einfach zum Genießen.
Termine: 6.2., 6.3., 10.4., 8.5. und 5.7.2014. Der Kurs wird mit einem Tanzfest am letzten Abend als Doppeltermin abgeschlossen.
G87560 8,00 Ustd. 28,– €
5 Abende, ab 6.2.2014
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Astrid Hamm

Internationale Folkloretänze II (anspruchsvollere Tänze)
Für Tanzerfahrene, die sich gerne so richtig »austoben« möchten.
Termine: 6.2., 6.3., 10.4., 8.5. und 5.7.2014. Der Kurs wird mit einem Tanzfest am letzten Abend als Doppeltermin abgeschlossen.
G87570 8,00 Ustd. 28,– €
5 Abende, ab 6.2.2014
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Astrid Hamm

Stepptanz-Wochenende

Für Anfänger/innen mit und ohne Stepptanz-Vorkenntnisse bietet dieses Wochenende Gelegenheit zum Reinschnuppern: Wir werden uns mit den grundlegenden Fußtechniken beschäftigen, ein paar kleine Choreographien erarbeiten und uns im Improvisieren üben – das schult das Ohr! Damit sich die Füße bei der ungewohnten Betätigung wohlfühlen, gehört etwas Pflege des Bewegungsapparates genauso zum Programm wie musikalisches Hintergrundwissen über Jazz-Musik, denn im Stepptanz ist der Tänzer ja auch Schlagzeuger. Natürlich dürfen auch Ausflüge in verschiedene Stilarten und Hintergrundinfos über bekannte Tänzer aus Vergangenheit und Gegenwart nicht fehlen, denn seit den 30er Jahren hat sich viel verändert, und der Stepp ist heute moderner denn je. Bitte Füße, Ohren und Schuhe mit Ledersohle mitbringen.
Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohle.
H87700 8,00 Ustd. 51,– €
Fiddle & Feet School of Dancing, Winkelerstr. 6
1 Wochenende
Sa, 29.11.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 30.11.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Natalie Westerdale

Irish Stepdancing

Tanzen à la Riverdance – mit Live-Begleitung
Wer sich für die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, die Riverdance und Lord of the Dance so populär gemacht hat, der ist hier richtig. Die Perfektion ist zwar unerreichbar schwer, aber aller Anfang beim irischen Stepptanz ist leicht: Die Basisschritte von Jigs und Reels sind auch für Anfänger/innen leicht zu erlernen. An diesem Wochenende werden wir neben den Grundlagen für diesen Tanzstil eine kleine Softshoe-Schrittfolge und kleine Übungssequenzen für Hardshoe erlernen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen o. Ä. und ein Paar festsitzende Schuhe mit harter Leder- oder Plastiksohle.
H87710 8,00 Ustd. 77,– €
Fiddle & Feet School of Dancing, Winkeler Str. 6
1 Wochenende
Sa, 29.11.2014, 13:30 – 16:30 Uhr
So, 30.11.2014, 13:30 – 16:30 Uhr
Natalie und Ed Westerdale

Wassersport

Drachenboottour

Die Wasserwelt der letzten Rheininseln hautnah erleben

Sie umrunden mit unserem Fluss-Ranger als Steuermann und Landschaftsvermittler die Mariannenaue. Es ist die größte Rheininsel und das Herzstück des Rheingaus. Direkt vom Boot können Sie hautnahe Einblicke in die wilden Auen der letzten von einstmals über 2300 Rheininseln genießen. Sie entdecken

– stille Altrhein-Buchten mit einer faszinierenden Natur
– das größte Graugänse-Revier am Oberrhein
– die Dynamik des frei fließenden Rheinstroms.

Nach kurzer Paddel-Einführung paddeln Sie im Team zügig und sicher auf unseren lagestabilen Spezial-Drachenbooten durch faszinierende Rhein-Abschnitte. Bootssicher geworden queren wir bei Eltville den fließenden Rhein, erleben seine faszinierende Strömung und genießen das Panorama der Hügel des Rheingaus mit den davor gelagerten Gründerzeit-Villen. Unsere ausgebildeten Fluss-Ranger helfen Ihnen gerne bei der Entschlüsselung aufkommender Fragen zu Natur, Landschaft und Region.
Start- und Endpunkt der Rundtour ist der Wein- und Biergarten Inselrhein bei Heidesheim-Heidenfahrt direkt am Rhein (Anfahrtsbeschreibung sowie zusätzliche Informationen erhalten Sie bei Anmeldung). Dort besteht im Anschluss an die Fahrt die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Abschlusstrunk.
Voraussetzung: Mindestalter 12 Jahre, Schwimmer/in.
Schwimmwesten werden gestellt und müssen getragen werden. Wasserdichte Tonnen zum Transport von mitgebrachter Picknickverpflegung, Brillen etc. sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Sandalen oder Turnschuhe, die nass werden können, dem Wetter angepasste Kleidung, Handtuch, Badekleidung, Sonnenschutz, bei Regen Anorak.

G88400 4,67 Ustd. 33,– €
1 Tag, 15.6.2014
So, 11:00 – 14:30 Uhr
Rolf Strojec

Paddeln Afterwork

Gehören Sie zu den Menschen, die am Feierabend aktiv Natur und Stadt einmal von einer anderen Seite erleben möchten? In einem Grundkurs können Sie paddeln lernen. In einer ersten theoretischen Kurseinheit erhalten Sie in den Räumen der vhs die notwendigen Kenntnisse über Bootskunde und Gewässerkunde und eine intensive Sicherheits-Einweisung. Dann geht es nach Schierstein aufs Wasser, in Zweier-Kajaks oder – je nach gewonnenem Kenntnisstand – im Einer-Kajak. Schwimmweste, Paddel und Boot werden gestellt. Umkleiden und Duschen sind vorhanden. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie schwimmen können.
In Kooperation mit dem Wassersportverein Wiesbaden-Schierstein.
Bitte ab 2. Kurstermin mitbringen: leichte Sportbekleidung, trockene Wechselkleidung, Handtuch, leichtes Schuhwerk, das auch einmal nass werden darf.

G88450 13,33 Ustd. 55,– €
5 Tage, ab 3.6.2014
(1. Kurstermin in der vhs)
Di, 18:30 – 20:30 Uhr
Markus Hübenthal

Sportbootführerscheine

Leitung: Reinhard Beer, Henry Klotz, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Claus Sauer, Doris Schmidt, Ingobert Walter
Info-Telefon: (06 11) 46 68 58 (Sumi Krupp)
Das Interesse am Wassersport nimmt seit einiger Zeit enorm zu. Damit steigt auch die Bedeutung der Sportbootführerscheine. Parallel hierzu haben sich aber auch die gesteigerten Anforderungen der Prüfungskommissionen an die Prüflinge von Jahr zu Jahr entwickelt.
In den einzelnen Kursen des vorliegenden vielfältigen Kursprogramms, das von Sumi Krupp nach 30 Jahren Ausbildungserfahrung im Wassersport ausgearbeitet wurde, lernen Sie alles, was Sie zum erfolgreichen Erwerb des jeweiligen Bootsführerscheins können und wissen müssen. Dazu können Sie wählen, ob Sie Ihren Segelführerschein lieber in heimischen Gewässern machen möchten oder während eines Segeltörns durch Ostsee oder Mittelmeer. Wenn Sie gerne mehr über Ausbildung, Ausbilder und die Boote wissen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu unserem

Wassersport Informationsabend

Hier erhalten Sie Auskünfte über die abgedruckten Führerscheinkurse, Navigationszeugnisse, Sprechfunkzeugnisse usw.

G88515 2,67 Ustd. Eintritt frei
1 Abend, 24.1.2014
Fr, 19:30 – 21:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger auch ohne Prüfung

Auf Segeljollen lässt sich Segeln von Grund auf besser lernen als auf großen Yachten. Dieser Segelkurs vermittelt unter anderem folgende Fertigkeiten und Kenntnisse: Segel setzen, bergen, reffen, Kurse steuern mit entsprechender Segeleinstellung, Bedienung von Schwert, Ruder, Pinne, Lenzeinrichtung, An- und Ablegen, Boje über Bord-Manöver, Ankern, Wenden, Halsen, Beidrehen, Rückwärtssegeln, Ausweichregeln, Knoten, Gewichtstrimm, Stützruder usw.
Kurz gesagt: In diesem Segeltraining wird der fachgerechte Umgang mit dem Fortbewegungsmittel Segeljolle gezeigt und geübt, damit man sich auch als Anfänger auf einem Segelboot wohl fühlt.
Die Kursgebühr (€ 16,–) umfasst einen Theorieabend.
Die Zeiten für die Segelstunden sind individuell wählbar. Sie können dabei so viel oder so wenig segeln wie Sie möchten. € 14,– pro Segelstunde. Tel.: (06 11) 46 68 58.
Wir werden am Theorieabend ein Lehrbuch für ca. 20,– € empfehlen und anbieten. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte bringen Sie Ihren Terminkalender (zur Absprache Segelstunden) mit.

H88520 3,67 Ustd. 16,– €
1 Abend, 1.9.2014
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation ein zelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Kurs A 2

Der Sportbootführerschein Binnen für Segel und Motor
Der SBF Binnen für Flüsse, Binnenseen und Kanäle
Das internationale Zertifikat A

Der Kurs Binnen vermittelt Ihnen die entsprechenden Knoten, Ausweichregeln, Nebelsignale, Lichtzeichen, Hafenmanöver, Gesetzeskunde und vieles mehr. Er endet mit einer Theorie- und Praxisprüfung, die innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen abgenommen wird.
Nicht nur Segelboote, auch Motoryachten bis zu 15 Meter Länge dürfen Sie mit diesem Führerschein des DSV (Deutscher-Segler-Verband) auf Flüssen, Seen und Kanälen fahren.
Dieser Segelschein A mit Motorteil ist der amtliche Sportbootführerschein Binnen. Alle beim A1-Segeltraining beschriebenen Inhalte sind auch Schwerpunkte im A2-Kurs.
Beim Segel-A2-Kurs verläuft die Praxisausbildung besonders intensiv und umfangreich auf Segeljollen im Schiersteiner Hafen.
Die Kursgebühr beträgt 118,– €. Sie beinhaltet fünf Theorieabende mit Bootseinweisung und einer kleinen Nachtfahrt.
Hinzu kommen
Prüfungskosten: € 94,–
Sehtest: ca. € 20,–
Fachbuch: ca. € 20,–
sowie 14,– € pro Segelfahrstunde (rechnen Sie mit maximal 30 Segelfahrstunden, falls Sie noch nie gesegelt sind).
Die Segelfahrstunden sind individuell wählbar; Sie können auch mehr oder weniger segeln. Ebenso verhält es sich bei den 3 – 5 Motorbootfahrstunden: € 48,– pro Fahrstunde
Theorietermine: Mo 31.3., 12.5., 19.5., 26.5., 16.6.2014
Prüfungstag: voraussichtlich 28.6.2014
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte bringen Sie zum ersten Theorieabend Ihren Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mit.

G88530 18,33 Ustd. 118,– €
5 Theorieabende, ab 31.3.2014
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Sumi Krupp, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

Kurs B

Der Sportbootführerschein Binnen – SBF Binnen unter Motor
Das internationale Zertifikat A

Der Sportbootführerschein Binnen ist das »Internationale Zertifikat A« und der amtliche Pflichtführerschein für das Befahren von Flüssen, Binnenseen und Kanälen in der Bundesrepublik Deutschland. Er gilt für Sportboote und Yachten mit Maschinenantrieb bis zu 15 m Gesamtlänge.
Die Führerscheinpflicht hat sich Ende 2012 geändert. So bleibt sie auf dem Rhein und den Landesgewässern unverändert für Motorboote und Yachten bei 3.68 kW (5 PS) bestehen. Auf dem Bodensee gilt die Führerscheinpflicht ab 4,4 kW (6 PS) und ab 12 m² Segelfläche. In den Berliner Gewässern gilt generelle Führerscheinpflicht und ab 3 m² Segelfläche. Auf den anderen Gewässern gilt der Bootsführerschein ab 11,03 kW (15 PS).
Erlangen kann man diesen Führerschein ab dem vollendeten 16. Lebensjahr.
Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde, Ausweichregeln, Sicherheit, Fahrwasser- und Sichtzeichen, Lichterführung, Schallsignale, Wetterkunde, Motorkunde und Technik sowie das Erlernen wichtiger Knoten und prüfungsrelevanter Manöver. Aus der Theorieprüfung zum Sportbootführerschein Binnen wird der »allgemeine Teil« (Teil A mit 72 Fragen) auch auf den Sportbootführerschein See anerkannt.
Zur praktischen Ausbildung gehören eine ausführliche Bootseinweisung im Schiersteiner Hafen und erfahrungsgemäß drei bis fünf Motorbootfahrstunden. Hierzu tragen Sie bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe mit heller und weicher Sohle. Die Theorie- und Praxisprüfung findet innerhalb eines Tages im Schiersteiner Hafen statt. Aus der Praxis werden ebenfalls Teile (z. B. seemännischen Knoten) auf den SBF See anerkannt und müssen nicht noch einmal nachgewiesen werden.
Im Ausland wird das Zertifikat nicht nur anerkannt, sondern auch verlangt (z. B. in Frankreich und den Niederlanden).
Info-Tel. 37 43 71 oder (01 73) 7 88 83 50 (Kursleiter)
Keine Ermäßigung möglich!

1. Kurs
Kursgebühr: € 107,–
Fahrstunde: € 48,–
Prüfungskosten: € 98,–
Ärztliches Zeugnis: ca. € 20,–
Fachbuch: ca. € 20,–
Prüfung: zeitnah nach Kursende
Theorie: Do 20.3., Di 25.3., Di 1.4., Do 3.4., Di 8.4., Do 10.4.2014

G88590 22,00 Ustd. 107,– €
6 Theorieabende, ab 20.3.2014
Do + Di, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

2. Kurs
Kursgebühr: € 107,–
Fahrstunde: € 48,–
Prüfungskosten: € 98,–
Ärztliches Zeugnis: ca. € 20,–
Fachbuch: ca. € 20,–
Prüfung: zeitnah nach Kursende
Theorie: Di 29.4., Di 6.5., Do 8.5., Di 13.5., Di 20.5., Di 27.5.2014

G88591 22,00 Ustd. 107,– €
6 Theorieabende, ab 29.4.2014
Di + Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

3. Kurs
Kursgebühr: € 107,–
Fahrstunde: € 48,–
Prüfungskosten: € 98,–
Ärztliches Zeugnis: ca. € 20,–
Fachbuch: ca. € 20,–
Prüfung: zeitnah nach Kursende
Theorie: Di 3.6., Do 5.6., Di 10.6., Do 12.6., Di 17.6., Di 24.6.2014

G88592 22,00 Ustd. 107,– €
6 Theorieabende, ab 3.6.2014
Di + Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

4. Kurs
Kursgebühr: € 107,–
Fahrstunde: € 48,–
Prüfungskosten: € 98,–
Ärztliches Zeugnis: ca. € 20,–
Fachbuch: ca. € 20,–
Prüfung: zeitnah nach Kursende
Theorie: Do 3.7., Di 8.7., Do 10.7., Di 15.7., Do 17.7., Di 22.7.2014

H88593 22,00 Ustd. 107,– €
6 Theorieabende, ab 3.7.2014
Do + Di, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

Sommerferienkurs
Kursgebühr: € 107,–
Fahrstunde: € 48,–
Prüfungskosten: € 98,–
Ärztliches Zeugnis: ca. € 20,–
Fachbuch: ca. € 20,–
Prüfung: zeitnah nach Kursende
Theorie: Di 12.8., Do 14.8., Di 19.8., Do 21.8., Di 26.8., Di 2.9.2014

H88594 22,00 Ustd. 107,– €
6 Theorieabende, ab 12.8.2014
Di + Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

Kurs C

Sportbootführerschein See

Der Sportbootführerschein See ist derzeit der einzige staatliche Pflichtführerschein für das Befahren von Meer, Küste und Hochsee. Dieser Führerschein ist Voraussetzung für das Führen einer Motor- oder Segelyacht mit mehr als 5 PS. Der Kurs vermittelt Kenntnisse in: Betonnung von Fahrwassern und Schifffahrtswegen, Kennung und Scheincharakteristik von Leuchttürmen, Navigation, Wetterkunde, Motormanöver, Knoten, Schallsignale, Ausweichregeln, Sicherheit, Gesetzeskunde etc. Ebenso prüfungsrelevant ist das Lesen von Seekarten.
Die Theorie- und Praxisprüfung wird innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen und auf dem Rhein abgenommen.
Kursgebühr: € 176,–
Prüfungskosten: € 98,–
Hinzu kommen für die Motorbootfahrstunden: € 48,– pro Fahrstunde
Fachliteratur: ca. € 36,–
Theorie: Mo 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4., 28.4., 5.5.2014, 19:00 – 21:45 Uhr
Sa, 22.3.2014, 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr
So, 23.3.2014, 10:00 – 13:00 Uhr
Bootseinweisung: nach Rücksprache im Kurs
Prüfung: 18.5.2014
Info-Tel. (0 61 23) 7 28 47
oder (01 70) 2 84 84 66 (Kursleiter)
Keine Ermäßigung möglich!

G88610 37,67 Ustd. 176,– €
10 Theorietermine, ab 10.3.2014
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Doris Schmidt

Lehrgänge zur Erlangung der

UKW Sprechfunkzeugnisse SRC und UBI

Kommunikationstraining für Wassersportler an UKW Sprechfunkgeräten

Weltweit benötigt jeder Wassersportler, der ein Sprechfunkgerät benutzen will, ein entsprechendes Sprechfunkzeugnis. Für die Sportschifffahrt gibt es vorwiegend zwei UKW Sprechfunkzeugnisse; das UBI für Binnen und das Short Range Certificate (SRC) für die Küste; wobei Ihnen die UBI Prüfung ein wenig erleichtert wird, wenn Sie zuvor bereits das SRC absolviert haben.

Kurs D 1

Das internationale Short Range Certificate (SRC) für Seefunk

Einmal pro Kalenderjahr, jeweils im November, findet dieser Kurs statt. Details und Termine entnehmen Sie bitte dem Herbstprogramm der vhs, das im Juni 2014 erscheint.

Kurs E

Wetterkunde für Jedermann
Die Sprache der Wolken und des Himmels

Wetter- und Wolkenkunde, nicht nur für Wassersportler.
Mit diesem Kurs wird der Blick zum angeblich so grauen Winterhimmel hochgradig interessant.
Die Atmosphäre spricht eine sehr klare Sprache durch Wolkenformationen. Die unterschiedlichen Wolkenformationen teilen sehr deutlich mit, was gerade am Himmel los ist. So aktuell und noch dazu so lokal kann der Wetterbericht noch nicht sein und wohl auch in Zukunft nicht werden.
Den neuesten Wetterbericht gibt's nicht von der Telekom. Der frischeste und aktuellste Wetterbericht hängt stets in der Luft, in Form von Wasser- oder Eiswolken, die es zu unterscheiden gilt. Dieses sehr kostengünstige Hobby der Wolkenbeobachtung steht für Segler, Piloten und Wanderer in einem allgemein anerkannt attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis, denn die verschiedenen Wolkentypen halten häufig ein, was sie versprechen.
Themenschwerpunkte sind: Erkennen und Deuten von Wolken anhand von Dias und Episkopbildern wie z. B. Stratus-, Cumulus-, Cirrus-, Mammatus-, Castellanus-, Lenticularisformen und -unterformen sowie Hoch- und Tiefdruckgebieten, Trog- und Inversionswetterlagen, Thermik, Fronten, Warmluftsektoren, Böenwalzen, Vor- und Rückseitenwetter, ein wenig Wolkenphysik sowie das Lesen von Wetterkarten.
Keine Ermäßigung möglich!
G88800 6,00 Ustd. 30,– €
2 Nachmittage, 26.1. + 9.2.2014
So, 15:45 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

Kurs H

SKS
Der Sportküstenschifferschein

Der Theoriekurs zum internationalen Zertifikat C mit kostenlosem **SKS-Infoabend am 6.12.2013, 20:00 Uhr,** in der vhs nicht nur für Segler, sondern auch für »nur« Motorbootfahrer.
Teilnahmevoraussetzung ist der Besitz des Sportbootführerscheins See.
Aufbauend auf den Kenntnissen des Sportbootführerscheins See werden in der SKS-Prüfung die Themen Wetter- und Gezeitenkunde, Navigation, Seemannschaft und Schifffahrtsrecht wesentlich vertieft behandelt.
11 Theorietermine: 11.1., 12.1., 16.1., 23.1., 25.1., 26.1., 30.1., 6.2., 8.2., 9.2., 27.2.2014
5 Donnerstage, 18:30 – 21:30 Uhr
3 Samstage, 15:00 – 18:00 Uhr
3 Sonntage, 10:00 – 14:00 Uhr
Prüfungstermine ab März 2014
Kursgebühr € 230,– zuzüglich Prüfungsgebühren und zahlreiche Lehrmaterialien
Info-Telefon: (06 11) 46 68 58 (Kursleiter)
Keine Ermäßigung möglich!
G88830 48,00 Ustd. 230,– €
11 Theorietermine, ab 11.1.2014
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Kurs K

Segeljollenkentertraining und Sicherheitsseminar

Das Seminar zeigt verschiedene Methoden, wie gekenterte Jollen wieder aufgerichtet werden können.
Die Hauptgefahren für Mensch und Material werden praxisgerecht dargestellt, z. B.:
- Wieso Segler unter die Segel einer gekenterten Jolle geraten können
- Wann man im Wasser schwimmend und von Segeln bedeckt sehr gut atmen kann
- Wann man in fast der gleichen Situation Luftprobleme bekommt
- Unter welchen Umständen helfende Motorboote in das Cockpit einer gekenterten Jolle hineinfahren sollten, um diese wieder aufzurichten.

Bringen Sie bitte Badesachen mit, wenn Sie nicht nur passiv, sondern auch aktiv teilnehmen möchten.
Anmeldungen über Sumi Krupp, Info-Telefon: (06 11) 46 68 58
Das Kentertraining findet voraussichtlich am 29. Juni 2014 im Schiersteiner Hafen (Treffpunkt nach Vereinbarung mit Herrn Krupp) statt.
*Im Preis ist ein gemeinsames Mittagessen enthalten.
G88850 7,33 Ustd. 30,– €*
Treffpunkt Feuerwehrsteg Schiersteiner Hafen
1 Tag, 29.6.2014
So, 10:30 – 16:00 Uhr
Sumi Krupp

Wiesbaden ist Stadt des fairen Handels

Machen Sie mit!

Informationen rund um das Thema, Adressen von Einzelhändlern und Gastronomen, die fair gehandelte Produkte anbieten unter:
www.wiesbaden.de/fairtrade

Wir sind Fairtrade Stadt Wiesbaden

FAIRTRADE Das Siegel für Fairen Handel

Katholische Kirche in Wiesbaden RH

HEPA KAFFEE

perfect day® Kaffeekultur und frischer Genuss

Weltladen Wiesbaden

CONTIGO fairtrade shop

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Beratung Information Service UMWELTLADEN

WIESBADEN

Akademie für Ältere

Die Akademie für Ältere ist eine Abteilung der Volkshochschule Wiesbaden e. V.

Marianne Latsch
Geschäftsführerin
der Akademie für Ältere

Villa Schnitzler,
Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nußbaumstraße),
Telefon (06 11) 98 89-1 62
E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

Darüber hinaus ist die Akademie für Ältere ein Kooperationsverbund von über dreißig Einrichtungen, deren gemeinsames Ziel es ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit älteren Menschen zu entwickeln, sie weiterhin ins gesellschaftliche Leben mit einzubeziehen und sie anzuregen, soziale Verantwortung zu übernehmen. Die Geschäftsführung dieses Verbundes obliegt der Volkshochschule Wiesbaden.

Das Gesamtprogramm der Akademie für Ältere, in dem auch die Angebote der Kooperationspartner verzeichnet sind, erscheint jeweils im August und gilt für den Zeitraum eines Jahres.

Auf diesen Seiten veröffentlichen wir die Veranstaltungen, die die vhs für das 1. Halbjahr 2014 methodisch, inhaltlich und von der zeitlichen Organisation her speziell für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestaltet hat.

Darüber hinaus bietet die Volkshochschule Wiesbaden e. V. eine Fülle interessanter Kurse, Seminare und Vorträge an, die wegen der günstigen Veranstaltungszeiten oder der inhaltlichen Schwerpunkte für ältere Menschen besonders geeignet sind. Es lohnt sich daher, unser Programmheft sorgfältig durchzulesen und sich rechtzeitig anzumelden.

Die Geschäfts- und Telefonzeiten der vhs-Geschäftsstelle finden Sie in diesem Heft auf Seite 5.

Kooperationspartner der Akademie für Ältere

- Akademie Frankenwarte Würzburg
- Anthroposophische Gesellschaft
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Arbeitsgemeinschaft Wiesbadener Geriatrie (WIE-GE)
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Caritasverband Wiesbaden e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V., Gruppe Wiesbaden
- Diakonisches Werk Wiesbaden
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Evangelische Familienbildungsstätte
- Evangelische Paulusgemeinde
- EVIM, Evangelischer Verein für innere Mission in Nassau e.V.
- Hochschule RheinMain
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hospizverein Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung
- Katholische Familienbildungsstätte
- Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abt. Altenarbeit
- Leben Aktiv Bereichern – Lebensabendbewegung e.V. , LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- Pro Familia
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Stadtbibliothek Wiesbaden
- Treffpunkt aktiv Adlerstraße
- Volksbildungsstätte Schierstein
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
- Volkshochschule AKK e.V.
- Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.
- Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Gesellschaft

Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten.
Die Themen werden gemeinsam in der 1. Sitzung festgelegt.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
G12010 16,00 Ustd., 48,– €
vhs, Haus C
8 Nachmittage, ab 20.2.2014
Do, 15:15 – 16:45 Uhr

Unbekanntes Wiesbaden

Vortrag von Georg Habs, Stadtarchiv
Unser Referent, Leiter des Multimediaarchivs der Stadt, stellt in einem bunten Bilder-Reigen Wiesbadener Plätze, Gebäude und Ereignisse vor, deren Geschichte in Vergessenheit geraten ist oder nicht dem entspricht, was Reiseführer im Brustton der Überzeugung behaupten.
Er zeigt Außen- und Innenansichten, die erst selten das Licht der Öffentlichkeit erblickt haben. Er stellt manch prächtigem Mythos Bilder entgegen, die belegen, dass nicht alles, was in der Erinnerung hell erglänzt, tatsächlich aus purem Gold war.
Er setzt sich mit grandiosen Entwürfen für eine neue Stadt auseinander, denen wir glücklich entronnen sind. Georg Habs verdeutlicht, wie eng bei einander Scheitern und Gelingen liegen und dass es sich stets aufs Neue lohnt, sich die Stadt zu eigen zu machen, in der man lebt.
Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden.
Der Eintritt ist frei. Anmeldung bei der Volkshochschule erbeten.
G12027V
1 Nachmittag, 30.4.2014
Mi, 16:00 – 17:30 Uhr
Georg Habs

Agathe lässt nichts anbrennen!

Humoristische Szenen zum Thema: »Chancen des Älterwerdens«

Agathe hat nachgerechnet: »Es muss doch tatsächlich eine Viertelmillion Kartoffeln gewesen sein. Wenn's reicht. Ohne die unzähligen Bohnen, Karotten, Lauchstangen, Kohlrabi und was da sonst noch durch meine Finger ging. Geschält, geputzt, gekocht. Sie werden's nicht glauben, aber der Plackerei habe ich von einem auf den anderen Tag ein Ende gesetzt. Ich habe lediglich mal kurz ›vergessen‹, die Herdplatte auszuschalten…
Glück gehabt! Ab sofort kocht meine Tochter. Jetzt habe ich endlich genug Zeit für die wirklich interessanten Dinge im Leben. Und dabei, das sag' ich Ihnen, dabei lass' ich ganz bestimmt nichts anbrennen!«
Agathe, alias Maria Honrath, wird musikalisch begleitet von der »Boygroup der Akademie für Ältere«: Hartmut Boger, Peter Kahlenberg und Michael Linemann.
Veranstalter: Volkshochschule Wiesbaden/Akademie für Ältere und LAB – Leben aktiv bereichern
Anmeldung bei der Volkshochschule erforderlich.
G12030 6,– €
1 Nachmittag, 25.1.2014
Sa, 15:30 – 17:30 Uhr

Wie wollen wir alt werden?

»Aktives Altern« in einer vergreisenden Gesellschaft

Dr. Henning von Vieregge M.A., Mainz
Vortrag und Diskussionsrunde
Wie können Übergänge von der Erwerbstätigkeit in die nachberufliche Phase gestaltet werden? Ist der Ruhestand eine »Statusfalle« oder sind es gewonnene Jahre? Gibt es gesellschaftliche Zwänge zu stärkerem Bürgerengagement? Warum setzt die Politik auf die »fitten Alten«? Zu Recht oder zu Unrecht? Wird sich das Konzept eines Silver Patchwork-Life in Zukunft durchsetzen? Was sind die Ratschläge an die nächste Generation der Babyboomer und an die Adresse der Arbeitgeber? Wie sieht die Generationsbilanz aus?
Dies sind nur einige Fragen zum Thema Alter, Ausscheiden aus der Vollbeschäftigung und Finden in die dritte Lebensphase, die anhand von Ergebnissen aus Gesprächen mit Generationsgenossen und weiterer Forschung vorgestellt und erörtert werden. Es wird ausreichend Raum zum Austausch von Erfahrungen und unterschiedlichen Standpunkten geben.
Henning von Vieregge publiziert zu Fragen der Verbändeentwicklung, der Bürger- und Zivilgesellschaft, des demografischen Wandels und der 68er/Babyboomer-Generation (»Der Ruhestand kommt später«, Frankfurt 2012). Der langjährige Hauptgeschäftsführer Gesamtverband Kommunikationsagenturen GWA, Frankfurt, ist Lehrbeauftragter an der Universität Mainz »50 Plus« und Gründer der »Werkstatt Universität und Zivilgesellschaft«. Ehrenamtlich ist er u. a. als Vorsitzender der Aktion Gemeinsinn, Bonn, tätig.
Anmeldung bei der Volkshochschule unter Tel. (06 11) 9889-0 oder 9889-162 erforderlich.
G12035V
Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal
1 Abend, 25.2.2014
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Dr. Henning von Vieregge

Philosophie

Goethes philosophische Gedichte

Das Spätwerk Goethes enthält Gedichte, in denen er seine Weltanschauung ausspricht, sein Verhältnis zur Religion zu erkennen gibt und zugleich das Menschenbild nachzeichnet, das seinem Gesamtwerk zugrunde zu liegen scheint. Einige dieser ungemein gehaltvollen Gedichte, die als Resultate eines langen Lebens einen nur wenig bekannten Zugang zu Goethe eröffnen, sollen gemeinsam diskutiert und interpretiert werden.
G11010 10,00 Ustd. 40,– €
5 Nachmittage, ab 11.3.2014
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Neue Lese

Lyrik und Wein

Günther Böhme, der poetische Professor, möchte mit dieser Lesung ausgewählter eigener Verse Freunde einer zuweilen doppelbödigen Poesie teilnehmen lassen an seinen gereimten Gedanken und Erinnerungen rund um Wein und Weine, um die menschlichen Schwächen, um amüsante Begegnungen in der Jugend.
Hartmut Boger, Kontrabass, und Hans-Jürgen Fischer, Flöte und Sax, werden das Ganze musikalisch auflockern und einfühlsam bes(ch)wingt begleiten.
Ein Abend, bei dem es nicht ohne Wein geht…
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
H11021 15,– €
1 Abend, 29.8.2014
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr, Weingut Nicolay-Schuster, Wiesbaden-Dotzheim; Einlass ab 17.00 Uhr, mit Bewirtung (nicht in der Gebühr enthalten)
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme, Hartmut Boger, Hans-Jürgen Fischer, Rechtsanwalt und Notar

Frühjahrsspezial Frühjahrsrabatt
ModernClean Gebäudedienste
Professionelle Reinigung / Hausmeisterservice
in und rund ums Haus - gut & günstig
auch für private Haushalte
u. a. Glas-, Teppich-, Polster- und Treppenhausreinigung . . .
ModernClean Gebäudedienste
Inhaber: Edmund Fillmann
Am Wald 9, 65207 Wiesbaden
Telefon: 0172/9189992
E-Mail: info@modernclean.de
Internet: www.modernclean.de

Ratgeber Geldanlagen, Recht

Geldanlagen für die Generation 50 plus

Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung für die Generation 50 plus

Mit fortschreitendem Alter ändern sich Lebensziele, Wünsche und das persönliche Umfeld. All diese Dinge haben Einfluss auf Vermögensplanung und Kapitalverwendung. Auch Gesetzesänderungen wirken sich auf die finanzielle Situation aus.
Die wichtigsten Themen:
– Geldanlagen mit hoher Sicherheit
– Erbschaft und Schenkung
– Geldanlagen für Kinder und Enkel
– Renten- und Lebensversicherung
– Immobilien und Beteiligungen als Geldanlage
– Qualifizierte Beratung und Betreuung: Wo gibt es das?

Diese Veranstaltung ist eine erste Einführung; sie ersetzt kein persönliches Beratungsgespräch.

G14040 12,– €
1 Abend, 25.2.2014
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Ernst Rudolf

»Rente und Steuer – es wird teuer«

Was kann man als Steuerpflichtiger in der Erwerbsphase und in der Rentenphase dagegen tun? Anschaulich und verständlich vermittelt ein erfahrener Diplom-Betriebswirt und Steuerberater an diesem Abend die trockene Materie. Arbeitnehmer (bis hin zu rentennahen Jahrgängen), Rentner, Pensionäre, Selbstständige und auch Steuerpflichtige, die mit Abfindungen rechnen, werden Hinweise erhalten, wie die Steuerlast zu reduzieren ist. Ferner wird thematisiert, welche Rentner aufgrund der zentralen Erfassung und Meldung aller Renten an die Finanzbehörden in das Fadenkreuz der Finanzämter geraten können (teilweise werden Einkommensteuererklärungen über Jahre angefordert, die Nachzahlungen auslösen können). Angesprochen werden auch die Themen Abzugsfähigkeit von Altersvorsorgeaufwendungen in der Erwerbs- und die Besteuerung in der Rentenphase.

G14055V 12,– €
1 Abend, 11.3.2014
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Jürgen Maifarth, Steuerberater

Betreuungsrecht / Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

Ein Überblick über das Betreuungsrecht und die Möglichkeiten, eine amtliche Betreuungsbestellung zu beeinflussen oder zu verhindern, denn ein Unfall, eine Krankheit oder eine altersbedingte Hilflosigkeit können jeden Menschen unerwartet treffen.
Themen: Verlauf eines Betreuungsverfahrens, rechtliche Konsequenzen für den Betreuten, Aufgaben eines Betreuers, Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung und die jeweiligen Gestaltungsmöglichkeiten, Information über die zum 1. September 2009 neu geschaffenen gesetzlichen Rahmenbedingungen einer Patientenverfügung (medizinische Behandlung, Behandlungsbegrenzung und Pflege bei schwersten aussichtlosen Erkrankungen).
Die Referentin ist Fachanwältin für Ehe-/Familienrecht und Mediatorin BAFM.

G13050 12,– €
1 Abend, 24.2.2014
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Petra Maria Müller

Erbrecht

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu?
Die Referentinnen Ellen Weinges und Petra Müller sind Fachanwältinnen für Familienrecht.

G13060 24,– €
2 Abende, ab 7.5.2014
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Kreativität

Acrylmalerei am Samstag

»Ich bin kreativ!« (55+)

Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf Leinwand auszuprobieren?
Farbe, Pinsel und 2 Leinwände werden Ihnen zum Preis von 24,– € »handgerecht« serviert (Material bitte bei der Kursleiterin bezahlen).
Bitte bringen Sie gute Laune und eine Tube »Geduld« mit. Ich freue mich auf Sie.
Mitbringen müssen Sie nur etwas für Ihre Mittagspause (ca. 12:30 – 13:30 Uhr) und ein paar alte Lappen
Für Tee und Kaffee sorgt die Kursleiterin.

G21572 34,– €
1 Tag, ab 17.5.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Erika Fiedler

Sprachen

Englischkurse

je 30 Ustd.: = 15 × 90 Min.
Kursgebühr: 95,– € (10 – 15 TN)

Englisch A1.2
Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Next A1 (Hueber), ab L.6

G63050 ab 5.2.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch A2.1
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie bereits die wichtigsten Grundlagen beherrschen und Ihre Kenntnisse umfassend ausbauen wollen. Dieser Kurs ist übrigens der einzige im Angebot, der am Mittag stattfindet.
Next A2.1 (Hueber) ab L.9

G63051 ab 4.2.2014
Di, 13:00 – 14:30 Uhr
Uta Will

Englisch A2.2
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie die Grundlagen beherrschen, z.B. zwei bis drei Jahre Englisch in der Schule gelernt haben und Ihr Englisch jetzt in Richtung routinierter Alltagstauglichkeit entwickeln wollen.
Next A2.2(Hueber) ab L.1

G63052 ab 7.2.2014
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

Englisch B1.1
Auf etwas fortgeschrittenem Niveau geht es in diesem Kurs weniger um Wiederholung und Auffrischung als um die gemeinsame Arbeit an neuen Themen und Grammatik.
Next B1/1 ab L.9

G63055 ab 7.2.2014
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

Englisch B2
Dieser Kurs ist für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen geeignet, die weiter an Routine und Sicherheit gewinnen wollen.
Elements Extra Course (Hueber) ab L. 11

G63058 ab 7.2.2014
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Easy English Conversation A2
Sie können einfache englische Texte lesen und Dialoge verstehen, aber in Gesprächen sind Sie schnell unsicher und würden gerne flüssiger werden, das Sprechen üben und sich im Gespräch sicherer fühlen? Wir werden in erster Linie Konversation machen, und zu diesem Zweck Wortschatz aufbauen und ein wenig Grammatik wiederholen.
English Network Basic Conversation (Langenscheidt)

G63060 ab 5.2.2014
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Anne Sadeghpour

English Conversation with Noel, B1/B2
Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und in vielseitigen Diskussionen vertiefen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben? Hier haben Sie die Möglichkeit zu all diesem plus ein wenig Grammatik – damit Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen!
In Conversation II (Klett)

G63064 ab11.2.2014
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

It's time to talk…to Noel! B2/C1
You want to
– improve your English speaking skills?
– speak more fluently and feel more confident?
– read and discuss interesting articles?
– increase your vocabulary?
– exchange opinions and ideas?

What are you waiting for? Come and join us!

G63066 ab 6.2.2014
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Französisch

Table Ronde l'après-midi C1
Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé. Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire! Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G70333 24,00 Ustd. 95,– €
12 Nachmittage, ab 11.2.2014
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

Italienisch

Italienisch A2
Voglia di parlare italiano?
Sie suchen eine Gelegenheit, Ihre Italienischkenntnisse zu festigen und zu verbessern? Allora benvenuti al nostro corso! Wir machen Übungen zur Erweiterung des Vokabulars, wiederholen Grammatik, und vor allem unterhalten wir uns über verschiedenste Themen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
G71023 30,00 Ustd. 95,– €
15 Vormittage, ab 5.2.2014
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch B1.2
(Sprachkurs der Akademie für Ältere)
Insieme B1 (Cornelsen) L. 4 – 6
G71032 30,00 Ustd. 95,– €
15 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

Kosmetik

Make-up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20. Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt. Aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit. Weitere Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
G81720 8,00 Ustd. 48,– €
1 Tag, 24.5.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Prävention und Gesundheitsbildung

Deutschland 2030: alt und dement?

Welche Antworten hat die Naturheilkunde? Kaum eine Erkrankung ist mit so viel Angst und Sorge besetzt wie die Demenz, im Besonderen die Demenz vom Typ Alzheimer. Hier gibt es ganz neue Behandlungsansätze vor allem im Bereich der Ernährung und der Bedeutung erhöhter Blutzucker- und Insulinspiegel für den Stoffwechsel der Nervenzellen.
Die Veranstaltung behandelt die zurzeit gültigen Diagnostik-Kriterien, gängige Medikamente sowie Erklärungshypothesen zur Entstehung der Krankheit. Im Mittelpunkt des Abends stehen jedoch die Schutz- und bestmöglichen Vorbeugungsmaßnahmen und wie sie jede/r einzelne mit – geringem Aufwand – durchführen kann. Nach wie vor gilt: »Es ist selten zu früh und nie zu spät!«
G83300 2,00 Ustd. 10,– €
1 Abend, 8.4.2014
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Helga Mertens

Entstauungsgymnastik

Sie haben ein Problem mit Ihrem Lymphsystem? Oder Sie sitzen den ganzen Tag und abends sind die Schuhe zu eng?
Im Vordergrund dieses Kurses steht das Lymphsystem und wie man mit gezielten Übungen dieses unterstützen kann. Sie erlernen Übungen, die Sie in Ihr tägliches Leben integrieren können und erfahren, warum die Muskel-Venen-Pumpe für das Lymphsystem wichtig ist.
Die Dozentin ist Physiotherapeutin und Physiocoach mit Zertifikaten u. a. in Manueller Lymphdrainage.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch.
G83380 6,67 Ustd. 30,– €
5 Abende, ab 26.6.2014
Do, 16:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Reuter

Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:
– Senkung von Gebärmutter und Blase
– unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
– Einschränkung der sexuellen Empfindung
Inhalte dieses Kompaktkurses sind:
– Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
– Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
– Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
– Entspannung
Bitte bringen Sie ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.
G83410 8,00 Ustd. 38,– €
4 Abende, ab 4.6.2014
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Elke Bauer

Erkrankungen und Heilmethoden

Selbsthilfe mit der Dorntherapie

Es gibt viele Ursachen, die dazu führen können, dass Gelenke oder einzelne Wirbel aus ihrer optimalen Stellung herausrutschen, sich verkanten, verdrehen. Das kann u. a. zu Beinlängendifferenzen, Blockierungen, Verspannungen, Schmerzzuständen, aber auch zu Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) bzw. Bandscheibenvorfällen (Prolaps) führen.
In diesem Seminar werden theoretische sowie praktische Kenntnisse vermittelt, wie Sie mit dem Selbsthilfe-Programm der Dorntherapie die Beschwerden zumindest positiv beeinflussen können. Es werden Teilnehmerunterlagen zur Verfügung gestellt, die Ihnen die Umsetzung in den Alltag erleichtern helfen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien pro Seminartag zusätzlich 2,50 €/Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Seminartag 1: Hier geht es um die Selbstkorrektur von den Füßen aufwärts bis hin zur Brustwirbelsäule. Dabei steht vor allem die Basis – das Becken – die für die Aufrichtung der Wirbelsäule von großer Bedeutung ist, im Mittelpunkt.
G83680 6,00 Ustd. 32,– €
1 Tag, 8.3.2014
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

Seminartag 2: Hier beginnt die Selbstkorrektur an der Brustwirbelsäule und endet schließlich beim Einrichten der Halswirbelsäule und dem Kiefergelenk. Der Schwerpunkt an diesem Tag liegt in der Entspannung sowie dem Lösen von Blockierungen im Schulter-Nacken-Bereich.
G83690 6,00 Ustd. 32,– €
1 Tag, 9.3.2014
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

Schmerzfrei durch Zilgrei®

Kombinierte Atmungs- und Haltungstherapie

Zilgrei® ist eine sehr wirkungsvolle Selbsthilfemethode zur Schmerzlinderung und zur besseren Beweglichkeit, die ohne besondere Voraussetzungen erlernbar ist. Sie kann in jedem Alter mit Rücksicht auf die momentane Bewegungseinschränkung und Schmerzen angewendet werden.

Das Wirkungsspektrum von Zilgrei® umfasst u. a. Einschränkungen des gesamten Bewegungsapparates und hilft besonders gut bei:

– Rückenschmerzen
– Beschwerden im Lenden-, Brust- und Nackenbereich
–Gelenkschmerzen in Knie, Hüfte, Schultern und Armen

Muskelverspannungen

– Kopfschmerzen und Migräne
– Stressfolgen (Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden)
– Kreislauf- und Durchblutungsstörungen
– Atembeschwerden

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss mitbringen.

G83700 10,00 Ustd. 59,– €
1 Tag, 8.3.2014
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Entspannung und Körpererfahrung

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung der Bewegung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben.

Die Gruppenstunden bestehen aus verbal vermittelten Übungen. Diese sind anstrengungslos, denn der Schwerpunkt liegt im aufmerksamen Wahrnehmen und nicht in der Bewegung als Leistung. Die Lektionen bilden den sicheren Rahmen beim Entdecken von Bewegungsmustern. Spielerisch werden vorhandene Möglichkeiten erleichtert und Alternativen geschaffen. Diese durch und durch angenehmen Übungen können von Menschen jeden Alters und beinahe in jeder körperlichen Verfassung ausgeführt werden.

Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Kissen und eine Decke mitbringen.

G84030 8,00 Ustd. 40,– €
1 Wochenende
Sa, 29.3.2014, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 30.3.2014, 11:00 – 14:00 Uhr
Doris Dohse

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

im Sitzen

Sitzend auf dem Stuhl lernen Sie leichte Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson und dem Autogenen Training (AT) nach Prof. Schultz.

PME – Sie erleben gezielt Entspannung durch das Loslassen der angespannten Muskulatur, AT – Sie entspannen mental mit Körper, Geist und Seele. Die Übungen im Sitzen lassen sich leicht in den Alltag übertragen.

Die Dozentin ist Entspannungspädagogin.

Bitte warme, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

G84280 13,33 Ustd. 55,– €
8 Abende, ab 13.2.2014
Do, 17:00 – 18:15 Uhr
Christa Löber

Gesundheitsschützendes Qigong

Das gesundheitsschützende Qigong ist eine Grundform des Daoyin Yangsheng Gong.

Mit dieser 8-teiligen Form versucht man, das Qi zu führen, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern sowie Krankheiten zu lindern (Vorbeugung und Bekämpfung gegen Herzkreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen, Nervenschwäche sowie Funktionsstörungen des Bewegungsapparates).

Als Vorübung wird Baduanjin praktiziert. Diese Übung stärkt die Körperenergie und hat therapeutische und präventive Wirkung auf fünf »Beschwerden« (durch Überanstrengung) und sieben »Leiden« (Organfunktionsstörungen durch Emotionen, Klima, Umwelt und sonstige Belastungen).

Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).

G84710 25,00 Ustd. 72,– €
15 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 9:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

G84720 25,00 Ustd. 72,– €
15 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

Hormonyoga

Wenn Sie unter typischen Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Energiemangel, Lustlosigkeit etc.) leiden oder spüren, dass Ihr Hormonkreislauf starken Schwankungen unterliegt und Ihnen Probleme bereitet (z. B. PMS), dann sollten Sie Hormonyoga üben: ein speziell entwickeltes Yoga-Übungssystem (nach Dinah Rodriguez) zur Anregung bzw. Regulierung der weiblichen Hormonproduktion. Durch regelmäßiges Üben der Körperhaltungen mit den dazu gehörigen Atemtechniken werden Sie schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung Ihres weiblichen Körpergefühls sowie der allgemeinen Lebenslust spüren: Hormonyoga wirkt wirklich!

Als Gegenanzeigen gelten östrogenbedingte Krebserkrankungen, Endometriose und stark erhöhter Blutdruck.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Decke.

Einführungsworkshops

G85305 4,00 Ustd. 20,– €
1 Abend, 6.2.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

H85310 4,00 Ustd. 20,– €
1 Abend, 24.7.2014
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

Semesterkurs

G85315 30,00 Ustd. 86,– €
15 Abende, ab 20.2.2014
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Unterricht werden fließende aneinandergereihte Asanas praktiziert. Dabei wechseln Dehn- und kraftvolle Übungen einander ab. Die Übungen passen sich den Menschen an und nicht umgekehrt. Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, führt die Asanas so aus, dass sie gut tun.

Die fließenden angepassten Übungen dienen der Gesunderhaltung des Körpers, Meditation und Tiefenentspannung lassen den Geist pausieren und abschalten.

Speziell auf den westlichen Menschen zugeschnitten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

G85330 30,00 Ustd. 86,– €
15 Vormittage, ab 7.2.2014
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern – in jedem Alter.

Yoga kann uns die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder spüren lassen, den Umgang mit verschiedenen Beschwerden erleichtern und zu einer positiveren Sichtweise verhelfen.

Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

G85335 30,00 Ustd. 86,– €
15 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

Sport und Bewegung

50 plus – Die Älteren kommen

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
– Sportliche Anfänger/innen
– Sportliche Wiedereinsteiger/innen
– Geübte Sportler/innen und
– Lebenszeitsportler/innen,
die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung »Gesundheitstraining« legen.
Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
– Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
– Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
– Koordination
– Geistige Fitness
– Haltungsschulung und Entspannung

G86050 34,00 Ustd. 80,– €
17 Vormittage, ab 5.2.2014
(nicht am 4.6.2014)
Mi, 8:45 – 10:15 Uhr
Marianne Meier

Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
Nach den Osterferien findet die Veranstaltung im Freien statt.
Treffpunkt ab 30.4.2014: Waldparkplatz im Bahnholz, Endhaltestelle Buslinie 8B

G86060 34,00 Ustd. 80,– €
17 Vormittage, ab 5.2.2014
(nicht am 4.6.2014)
Mi, 10:45 – 12:15 Uhr
Marianne Meier

Fit in den Frühling 50plus

mit lateinamerikanischer Rhythmus-Gym

Lust auf etwas Außergewöhnliches? Dann sind Sie bei dieser Tanz-Gymnastik genau richtig! Der Kurs basiert auf dem einzigartigen Mix von lateinamerikanischen Klängen aus Brasilien und Kuba sowie spanischer und englischsprachiger »geht-ins-Blut-Musik«. Dabei werden Samba-, Salsa- und Jazz-Elemente ungewöhnlich kombiniert und führen zu einer harmonischen und gesundheitsfördernden Bewegungsform.
Neben der Stärkung von Herz und Kreislauf wird durch einen ausgewogenen Wechsel von langsamen und flotten Tanzbewegungen mit intensiver Gymnastik die Koordination und Rhythmik gefördert und die oftmals mangelnde Bewegung im Alltag ausgeglichen. Insbesondere Ihre Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, aber auch die Rückenmuskulatur wird im Wechsel mit sanften Dehnübungen intensiv trainiert und somit Ihre Fitness insgesamt verbessert.
Der Kurs setzt keine Kenntnisse voraus – nur Freude an rhythmischer, schwungvoller Musik und Bewegung.
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.

G86090 26,67 Ustd. 69,– €
Adalbert-Stifter-Schule
16 Abende, ab 5.2.2014
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Grimm

Bewegungstraining im Wasser

Dieser Kurs wird Teilnehmer/inne/n mit Gelenkbeschwerden empfohlen. Hier werden Kondition und Koordination trainiert. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Der hohe Widerstand des Wassers macht die Übungen anstrengender.
Durch Entspannungsübungen werden die Regenerationskräfte angeregt.

* Eintritt nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,00 €.

G85810 20,00 Ustd. 86,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
15 Vormittage, ab 4.2.2014
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

G85815 20,00 Ustd. 86,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
15 Vormittage, ab 4.2.2014
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Sommerkurs

G85820 8,00 Ustd. 36,– €*
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
6 Vormittage, ab 10.6.2014
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Zumba®Gold

Die Schwester von Zumba® Fitness

Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba®Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger/innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen.
Zumba®Gold ist ein Ganzkörper-Workout im mittleren Belastungsbereich und kurbelt damit die Fettverbrennung an. Mitreißende Latino-Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia etc.), gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen Zumba®Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet.
Zumba®Gold ist für jede Altersstufe geeignet – für ältere Teilnehmer/innen genauso wie für jüngere, die fit werden möchten.

G86680 10,67 Ustd. 54,– €
8 Vormittage, ab 3.2.2014
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

G86685 12,00 Ustd. 60,– €
9 Nachmittage, ab 7.2.2014
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

G86690 13,33 Ustd. 66,– €
10 Vormittage, ab 28.4.2014
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

G86695 13,33 Ustd. 66,– €
10 Nachmittage, ab 2.5.2014
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Taekwondo

Selbstverteidigung und Fitness

Einsteigerkurs für Frauen und Männer um die 40 und darüber (50, 60…), die ihre Fitness und Reagibilität auf- und ausbauen wollen.
Zwei Trainer führen Sie altersgemäß in die Techniken und vielfältigen Bewegungskoordinationen ein. Sie trainieren in einer kleinen Gruppe von Frauen und Männern verschiedener Leistungsgrade bis zum Schwarzgurt und erfahren so, was auch Sie noch alles in dieser Sportart erreichen können.
Mit Taekwondo arbeiten Sie dem körperlichen und geistigen Abbau entgegen und steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre vitale Präsenz.
In Kooperation mit der Budo-Schule Wiesbaden e.V.
Trainiert wird barfuß in bequemer, leichter Sportkleidung.

G86950 18,67 Ustd. 40,– €
Turnhalle Bären, Schultheißstr. 19, Wi-Bierstadt
8 Abende, ab 10.2.2014
Mo, 19:00 – 20:45 Uhr
Ulf Wetter

Selbstverteidigung Ü50

In diesem Kurs werden ältere Menschen fit gegen Übergriffe von Fremden gemacht. Unter dem Motto »Selbstbehauptung ist der Beginn der Selbstverteidigung« soll Mut gemacht werden, sich ohne Angst in der Öffentlichkeit zu bewegen.
Selbstverteidigung ist eine Frage der Einstellung. Selbstbewusste Menschen können in der Lage sein, die Opferrolle bewusst zu verlassen und verbal klare Grenzen zu setzen. Sollte das nicht reichen, werden einfache, aber effektive Techniken benötigt, um sich körperlich zur Wehr zu setzen und die Situation »schlagartig« zu bereinigen. Die Teilnehmer/innen lernen Alltagsgegenstände (Stöcke, Schlüsselbund, Tasche) für den Selbstschutz zu benutzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe.

G86970 8,00 Ustd. 39,– €
1 Tag, 5.4.2014
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Mukatder Gül

EDV für Ältere

EDV-Einführungen für Ältere

Baustein 1: Erste Schritte am PC
Hier lernen Sie den allerersten Umgang mit dem PC und alles, was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage der weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:
– Den Computer und seine Bestandteile kennen
– Computermaus und -tastatur bedienen
– Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
– Programme öffnen und schließen

G53505A 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 20.1.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53505B 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 20.3.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

G53505C 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 5.5.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 2: Ordnung auf dem PC
Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein »Fremder« mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien »verschwinden« und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:
– Dateien speichern und sinnvoll benennen
– Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
– Arbeiten mit dem Explorer
– Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

G53510A 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 3.2.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53510B 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 3.4.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

G53510C 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 19.5.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 3:
Texte bearbeiten mit Word
Das Word- Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung
– Texteingabe und Korrektur
– Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
– Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
– Dokumente speichern und drucken
– Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
– Hilfefunktion von Word
– Tabulatoren
– Nummerierungs- und Aufzählungszeichen

G53515A 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 17.2.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53515B 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 8.5.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

G53515C 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 2.6.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 4:
Erste Schritte im Internet
In diesem Baustein lernen Sie alles rund ums Internet und seine Bedienung:
– Einen eigenen Internetzugang einrichten
– Internetseiten besuchen
– Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
– E-Mails schreiben, versenden und erhalten
– Suchen und Finden im Internet: Suchmaschine Google
– Sicherheit im Internet

Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

G53520A 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 17.3.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53520B 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 16.1.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

G53520C 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 30.6.2014
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

G53520D 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 5.6.2014
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 5: Word Spezial
In diesem Baustein können Sie Ihre Word- Kenntnisse vertiefen und spezielle Anwendungen ausprobieren:
– Gestaltete Briefe schreiben
– Mehrseitige Texte erstellen (z. B. Reisebericht, Memoiren)
– Bilder in Texte einbauen
– Visitenkarten erstellen
– Gestaltete Einladungen schreiben

Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 3 für Ältere oder vergleichbare Kenntnisse

G53525A 8,00 Ustd. 56,– €
2 Nachmittage, ab 19.3.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 6: Internet Spezial
Im Internet gibt es viel zu entdecken! In diesem Baustein erhalten Sie einen Überblick über interessante Dinge:
– Es gibt nicht nur Google: Suchen, Finden und Nutzen von Informationen
– Einkaufen und Reisen buchen im Internet
– Ebay
– Facebook und Co, YouTube, Blogs und Kontaktbörsen
– Chat

Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 4 für Ältere oder vergleichbare Kenntnisse

G53530A 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 2.4.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 7:
Digital fotografieren und danach?
In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:
– Bilder auf den PC übertragen
– Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
– Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
– Bilder ausdrucken
– Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
– Bilder für Versand per E-Mail verkleinern
– Ein Fotobuch erstellen und dieses und Fotos im Internet bestellen

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.
Voraussetzung: Vorkenntnisse beim Umgang mit dem PC

G53700A 12,00 Ustd. 84,– €
3 Nachmittage, ab 26.2.2014
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 8: Tablet-PC und Smartphone Sicherheit
Die Nutzung von Tablet-PCs und Smartphones drängt sich in alle Altersstufen. Doch wo lauern Gefahren bei der Nutzung von Tablets/Smartphones und wie kann man sich davor schützen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Sicherheit für den Umgang mit der neuen mobilen Technik zu gewinnen und Hemmnisse abbauen, die Sie bei der Nutzung der neuen Technik hindern. Unter anderem werden die folgenden Themen behandelt:
– Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z. B. iTunes, Google Play store
– Sichere Einstellungen bei den »Apps«
– Sicheres Surfen im Internet
– Ergreifung von Maßnahmen bei Diebstahl/Verlust des Gerätes
– Datensicherung und Wiederherstellung von Daten

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert.

G53750 4,00 Ustd. 65,– €
1 Samstag, 8.3.2014
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Baustein 9:
Computer- und Datensicherheit
Dieser Kurs wendet sich an alle Nutzerinnen und Nutzer, die Angst vor Angriffen auf ihren Windows-PC, Online Betrügereien oder anderen im Internet lauernden Gefahren haben. Sie werden leicht verständlich durch die Materie geführt und erfahren, wie Sie Ihren Computer sicher machen – und zwar im Handumdrehen und ohne kompliziertes Fachwissen
Die folgenden Themen werden behandelt:
– Bedrohungen und Gefährdungen für Daten und PCs kennenlernen und einschätzen
– Basis Schutzmaßnahmen
– Schutz gegen Viren, Trojaner, Würmer
– Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Infektion des Computers mit Schadprogrammen.
– sicher im Internet surfen
– sicheres online Einkaufen, Reisen buchen und Homebanking
– Daten sichern und wiederherstellen

Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

G53800 4,00 Ustd. 65,– €
1 Samstag, ab 29.3.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

Mehr Generationen Haus

Kinder-Senioren-Uni
im Mehrgenerationenhaus

Termine 2014:

Freitag, 14. März 2014, 15 Uhr,
Saal, Rathausstraße 10

„Bei den Eisbären an der Hudson Bay“
Ein Blick in die Heimat der weißen Polarbewohner

Theresa Hay,
Tierfilmerin und Autorin

Geplant für Juni 2014
Otto-Stückrath-Schule im Parkfeld

„Musik zum Selbermachen“
Singen und Musizieren als Lebensbereicherung

Gunilla Pfeiffer, Kantorin
in Kooperation mit der Otto-Stückrath-Schule

Die
Kinder-Senioren-Uni

richtet sich an interessierte Menschen ab 8 Jahren. In den lebendigen Vorlesungen sollen wissenschaftliche und philosophische Themen auf kindgerechte Weise vermittelt werden, was auch für Erwachsene durchaus interessant ist. Die Vorlesungen sind nicht länger als 45 Minuten, im Anschluss daran können Fragen gestellt werden. Themenvorschläge für weitere Vorlesungen werden sehr gerne angenommen. Die Kinder-Senioren-Uni hat Referent/innen und Dozent/innen aus der Praxis.

Die Kinder-Senioren-Uni

ist ein Kooperationsprojekt des Mehrgenerationenhauses / Nachbarschaftshaus Wiesbaden e. V. mit der VHS Wiesbaden und mit der LAB -“Leben-aktiv-bereichern“ in der südlichen Innenstadt. Unterstützt wird das Projekt durch die Engagement-Lotsen Petra Thoms und Jürgen Janovsky.

Kommt, seht und macht mit!

Ein Dank geht an alle Vortragenden, die sich in diesem Projekt engagieren und wissenschaftliche, philosophische und allgemeinbildende Themen kindgerecht vorbereiten. Ebenso bedanken wir uns bei den örtlichen Unternehmen, die ihre Mitarbeiter für diese Vorträge freistellen und das Projekt teilweise auch finanziell mit unterstützen:
Wiesbadener Volksbank,
Hessencampus Wiesbaden

Nachfragen und Informationen:

Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.,
Frau Gabriele Wegerich, Rathausstraße 10,
65203 Wiesbaden-Biebrich, Tel.: 0611/9672120
senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Leben aktiv bereichern LAB

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Engagement-Lotsen in Wiesbaden

Das Programm liegt bei allen Kooperationspartnern aus!

Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.,
Rathaussstraße 10, 65203 Wi-Biebrich

Volkshochschule Wiesbaden e.V.,
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5, 65197 Wiesbaden

LAB - Leben Aktiv Bereichern,
Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden

„Biebrich liest“

Menschen aus Biebrich lesen Texte ihrer Wahl

Veranstalter:
Nachbarschaftshaus
in Kooperation mit der
Buchhandlung Pristaff,
der Stadtbibliothek und der VHS

Biebrich liest:
Donnerstag, 27. Februar 2014, 19 – 21 Uhr
Es lesen: Uta Schmidt von Rhein, Dagmar Hahn und Dr. Stephan Travers
Moderation: Karl Reinhard Friebe,
Es lesen und erzählen Menschen aus Biebrich
Ort: Nachbarschaftshaus, Rathausstraße 10

Biebrich liest:
Mittwoch, 4. Juni 2014, 19 – 21 Uhr
Es liest: Sven Gerich (OB Wiesbaden)
Moderation: Karl Reinhard Friebe,
Es lesen und erzählen Menschen aus Biebrich
Ort: Stadtbibliothek Biebrich,
Rudolf-Dyckerhoff-Str. 10

Die Lese-Reihe „Biebrich liest“ wurde von Brigitte Zander und Margarethe Goldmann 2001 ins Leben gerufen und wird zweimal pro Halbjahr abwechselnd im Nachbarschaftshaus und in der Stadtbibliothek angeboten. Seit Herbst 2006 wurde die Organisation dieser Reihe von Gabriele Wegerich übernommen und wird seitdem von Karl Reinhard Friebe ehrenamtlich moderiert.
Von Anfang an ist die Biebricher Buchhandlung Susanne Pristaff mit einem Büchertisch dabei.

Hier haben wir unsere Kurse und Seminare für junge Leute so zusammengefasst, dass ihr nicht lange im Programmheft nach speziellen Veranstaltungen für euch suchen müsst.
Es lohnt sich aber auch im Programm weiterzublättern, denn bei den meisten unserer Angebote haben wir Ermäßigungen für Schüler und Schülerinnen, Studierende, Zivil- und Wehrdienstleistende und Auszubildende eingeführt.
Ob für Schule oder Freizeit – es ist für alle was dabei.
Wir wünschen viel Spaß beim Aussuchen und freuen uns auf viele junge Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

fotolia © Luis Louro

– Bitte zum ersten Kurstag die Telefonnummer (Handynummer), unter der ein Erziehungsberechtigter erreichbar ist, mitbringen.
– Bitte für die Kurse, die in der Villa Schnitzler stattfinden, Hausschuhe oder Schläppchen mitbringen, da oft der Garten genutzt wird.

Computer und Internet

10-Finger-Tastschreiben

für Kinder und Jugendliche 8 – 14 Jahre (Superlearning)

Mögt ihr lustige Geschichten, Musik und Rhythmus? In diesem Kurs werdet ihr erleben, wie man auf einfache Weise ganz schnell lernen kann und dabei jede Menge Spaß hat. Ganz ohne Stress werdet ihr so innerhalb kürzester Zeit die Tasten eures Computers bedienen, ohne einmal hinzuschauen. Das glaubt ihr nicht? Lasst euch überraschen, es funktioniert!
Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche von 8 bis14 Jahren.
Bitte Buntstifte (rot, gelb, grün und blau) Bleistift und Radiergummi mitbringen!
Europaviertel, Haus B

G95601A 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 6.1.2014
Mo – Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

G95601B 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 6.1.2014
Mo – Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier

G95601C 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 14.4.2014
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

G95601D 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 22.4.2014
Di – Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

H95601A 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 11.8.2014
Mo, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

H95601B 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 18.8.2014
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

H95601C 8,00 Ustd. 75,– €
4 Vormittage, ab 25.8.2014
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

Plastisches Gestalten

Keramik für Kinder (6 bis 12 Jahre)

An diesen drei Vormittagen in den Osterferien formen wir aus Ton verschiedenste Tierfiguren: Igel, Mäuse, Katzen, Elefanten, Dinosaurier – auch Menschen können wir formen oder Fantasiefiguren. Wir wollen dabei den Ton und seine Eigenschaften kennen lernen, ebenso die Strukturen, die man durch Eindrücken oder Aufsetzen erhält.
Gebühr inklusive Materialkosten.

G938100 12,00 Ustd. 40,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
3 Vormittage, ab 14.4.2014
Mo – Mi, 9:30 – 12:30 Uhr
Sabine Rosenbach

Keramiktiere aus Ton

für Kinder von 6 – 12 Jahren

Wir formen aus Ton verschiedene Tiere, die zu einem Zoo gehören und dazu dann auch die Häuser, die Gehege und alles, was sonst noch wichtig ist.
Gebühr inklusive Materialkosten.

G938110 20,00 Ustd. 69,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
5 Vormittage, ab 28.7.2014
Mo – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
Sabine Rosenbach

Malen und Zeichnen

Malen für Kinder

im Vorschulalter (4 – 7 Jahre)

Aus Kindern in diesem Alter sprudeln die Ideen von selbst. Sie benötigen beim Umgang mit Pinsel und Farbe Unterstützung. Zur Erweiterung des Malerlebnisses wird mit Sand und Gips experimentiert, für die Schulung der Feinmotorik werden Materialien verarbeitet (Steinchen, Blätter, Schnipsel).
Bitte mitbringen: Schulmalblock (etwas festeres Papier), Pappe, Deckfarben, Schere, Pinsel verschiedener Stärken, Malkittel, zwei Wassergläser, eine Kleinigkeit zu essen.
Materialumlage: 3,– €; bitte am ersten Kurstag mitbringen.

G938070 12,00 Ustd. 55,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
6 Nachmittage, ab 13.2.2014
Do, 15:30 – 17:00 Uhr
Petra von Breitenbach

Manga-Zeichnen

für junge Einsteiger (8 – 14 Jahre)

Mögt ihr Mangas? – Dann zeichnet eure Mangas doch selbst! Es ist nicht so schwer: Die Gesichter und ihr charakteristischer Ausdruck, die Körper und ihre speziellen Haltungen sind leicht zu erlernen in einfachen Schritt-Folgen.
Bitte mitbringen: Layoutblock DIN A4, weichen Bleistift, Stabilo point 88 0,4 schwarz, Radiergummi und, wenn vorhanden, Farbstifte.

G938080 16,00 Ustd. 49,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, ab 22.4.2014
Di – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
Nesrin Schlempp-Ülker

Malen auf Staffeleien

(7 – 13 Jahre)

In der ersten Ferienwoche malen Schulkinder ihre Geschichten auf Leinwand und Papier. Es geht wieder um das Thema Stadt und Häuser, aber auch Fotos von Tieren und Landschaften können euch zur Anregung dienen. Ihr könnt auch selbst Fotos mitbringen!
Materialkosten je nach Verbrauch (ca. € 10,–) werden von der Kursleiterin eingesammelt. Bitte 6 Leinwände unterschiedlicher Größe selbst mitbringen.

G938185 16,00 Ustd. 62,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, ab 14.4.2014
Mo – Do, 9:30 – 12:30 Uhr
Angelika Dautzenberg

Musik

Blockflöte

für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse (für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren)

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen und ohne Vorkenntnisse. Mit der Voraussetzung, Spaß am gemeinsamen Musizieren zu haben. Es werden die Grundkenntnisse der Sopranblockflöte sowie Noten und Griffe vermittelt. Einfache Lieder spielen zu können ist Ziel dieses Kurses. An Hand von lustigen Musikbeispielen findet der Gruppenunterricht in einer aufgelockerten, jedoch zielorientierten Arbeitsweise statt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Zur erfolgreichen Teilnahme ist tägliches Üben erforderlich. Da wir im Unterricht die barocke Griffweise erlernen, ist auf eine Blockflöte mit »barocker Griffweise« zu achten. Teilnehmer ohne Instrument warten bitte bis zur Beratung in der ersten Unterrichtsstunde. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Lehrbuch: »Spiel und Spaß mit der Blockflöte« Band 1, Schott-Verlag ISBN 3-7957-5066-0, nicht in der Kursgebühr enthalten.

G938066 13,33 Ustd. 85,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
10 Nachmittage, ab 13.2.2014
Do, 15:30 – 16:30 Uhr
Daniela Sarra, exam. Quer- und Blockflötenpädagogin

Nähen

Kreativer Nähkurs
für Kinder (ab 10 Jahre)
In diesem Kurs können Kinder den Umgang mit der Nähmaschine erlernen und dabei ihre kreativen Ideen spielerisch zum Ausdruck bringen. Genäht werden kleine Zauber- und einfache Umhängetaschen, Lieblingskissen oder Accessoires für Puppe und Kuscheltier. Sogar den ersten selbst genähten Rock mit Gummizug können die Kinder mit etwas Übung verwirklichen. Ziel des Kurses ist es einerseits, den kleinen Teilnehmer/innen die Freude am Gestalten zu vermitteln, anderseits in das Material »Stoff« und die Basistechnik des Nähens einzuführen, wobei das Erfolgserlebnis, »was Eigenes geschaffen zu haben« im Vordergrund steht. Am ersten Nachmittag wird eine einfache Umhängetasche oder ein Turnbeutel genäht. Nähmaschinen sind vorhanden.
G989055 16,00 Ustd. 62,– €
4 Nachmittage, ab 15.3.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Ariane Höfer, Schneiderin und Diplom-Modedesignerin FH

G989056 16,00 Ustd. 62,– €
4 Nachmittage, ab 28.6.2014
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Beate Konrad, Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe

Natur

Das größte Glück der Erde
für Kinder (5 – 12 Jahre)
Pony, Ziege, Schaf, Schwein, Huhn, Hase & Co.
Welches Kind träumt nicht davon? Dieser Traum wird jetzt einen Tag lang wahr. Durch einen spannenden und erlebnisreichen Farmertrail erleben die Kinder erste Annäherungen und erfahren viel Wissenswertes über die kleinen Mitbewohner der Haustierschule.
Doch es gibt noch mehr Tiere auf diesem Reiterhof – die Ponys. Durch das Kennenlernen, Putzen und Pflegen der anmutigen Vierbeiner gewinnen die Kinder Vertrauen und unter fachkundiger Anleitung lernen die jungen Reiter, sich auf dem Rücken der Ponys wohl zu fühlen. Schnell ist die Basis für das erste Vertrauen geschaffen und tolle Spiele und ein Ausritt mit den Ponys (insgesamt ca. 90 Min.) runden das Programm ab.
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte beachten Sie das zeitlich parallel stattfindende Angebot für Erwachsene **G80290**.
Bitte mitbringen: lange Hose, feste Schuhe, Reit-/Fahrradhelm sowie Essen und Getränke für kurze Mittagspause.
G989300 6,00 Ustd. 23,– €
Pferdesportanlage Hoffmann, 65510 Hünstetten
1 Tag, 10.5.2014
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Katja Hoffmann

Faszination Klettern
Kletterworkshop für Jugendliche (11 – 14 Jahre)
Bei diesem 6-wöchigen Kletterkurs erwartet dich eine Einführung in den Klettersport. Du hast die Möglichkeit, dich an drei völlig verschiedenen Kletterwänden und am Fels auszuprobieren.
Zunächst lernst du die wichtigsten Knoten und Techniken, um sicher die ersten Kletterrouten begehen zu können. Dann kannst du dich an unserem Turm mit seinen verschiedenen, teils überhängenden Kletterm öglichkeiten ausprobieren. Natürlich wollen wir dir auch das Klettern in natürlicher Form am Fels näher bringen. Hierzu steht ein Besuch des nahe gelegenen Grauen Steins an. Dieser bietet zwei schöne Anfängerrouten und zugleich attraktive Herausforderungen für Fortgeschrittene. Nach dem Felsklettern geht es zurück an die künstliche Kletterwand mit neuen Herausforderungen und der Möglichkeit, einfache Vorstiege zu klettern. Intensives Sicherheitstraining und eine kleine Gruppe ermöglichen dir, an unserem fünften Treffen dein erlerntes Können auf die Probe zu stellen und den Kletterschein-BASIC (anerkannt durch die Naturfreunde Deutschlands und dem Deutschen Alpenverein) zu bekommen. Zum Abschluss des Kurses geht es mit deinem neuen Kletterschein in die Kletterhalle des DAV in Mainz-Mombach (6,– € Eintritt in Kursgebühr enthalten).
Der Kurs wird von einem Fachübungsleiter Klettersport und einem Kletter-Teamer geleitet. Alle notwendigen Kletter- und Übungsmaterialien werden im Kurs gestellt. Bitte zu jedem Treffen etwas zu trinken und geeignete Kleidung inkl. Schuhwerk sowie zum ersten Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen!
G989340 12,00 Ustd. 53,– €
Naturfreundejugend Freudenbergstr. 241, 65201 Wi-Schierstein
6 Abende, ab 29.4.2014
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Daniel Reichmann

Rhetorik

Zeig, was Du kannst!
Rhetorik und Selbstsicherheit

Die Außenwirkung
Eine gute Rede überzeugt nicht nur durch die Worte, sondern vor allem auch durch das selbstsichere Auftreten der Person, die sie vorträgt – ihre Außenwirkung. Wir werden uns mit folgenden Bereichen beschäftigen: Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimme und Sprechweise. Es werden praktische Übungen durchgeführt.
Die Dozentin ist Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin.
Bitte Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, und Schreibblock und Stift mitbringen!

Kinder und Jugendliche (10 – 13 Jahre)
G989230 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 14.6.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Jugendliche (ab 13 Jahren)
G989235 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 22.3.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Gestaltung eines Vortrags
Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung steht der inhaltliche Aufbau von Referaten und Vorträgen. »Wie gliedert man ein Referat? Wie halte ich Spannung aufrecht? Welches Bildmaterial ist sinnvoll?« sind einige Fragen, mit denen wir uns beschäftigen werden.
Die Dozentin ist Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin.
Bitte Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, und Schreibblock und Stift mitbringen!

Kinder und Jugendliche (10 – 13 Jahre)
G989240 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 28.6.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Jugendliche (ab 13 Jahren)
G989245 6,00 Ustd. 30,– €
1 Nachmittag, 29.3.2014
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

Spiele

Schach – ein schönes Spiel!
Workshop für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren
Wer gern mal sehen möchte, wie Schach gespielt wird und ob ihm/ihr das vielleicht auch Spaß machen könnte, der soll doch mal zum Schach-Kinderkurs kommen und staunen, wie interessant dieses Spiel sein kann.
Wir machen euch mit dem Wert und den Zugmöglichkeiten der Figuren bekannt und zeigen euch, wie man das Spiel eröffnet und zum Schluss den Gegner matt setzt. Weiterhin

werden euch auch lustige Schachkombinationen, Schachfallen und Reinfälle und der richtige Umgang mit Computerschachprogrammen gezeigt. Für die schon geübten Spieler wird am Schluss des Schachkurses ein kleines Simultanturnier durchgeführt. Bei schönem Wetter werden wir die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb Wiesbaden auf dem Sportplatz »Rheinhöhe« besuchen.
Vor Beginn des Kurses erhält jede/r Teilnehmer/in Begleitmaterial zu den Übungen.
Auf euer zahlreiches Erscheinen freut sich schon der Schachlehrer.
G938095 12,00 Ustd. 55,– €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
3 Vormittage, ab 23.4.2014
Mi – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
Hans-Peter Jakob

Sport

Tennis-Feriencamp

(5 – 14 Jahre)

Eine optimale Möglichkeit für »Kids«, die Ferienzeit sinnvoll zu verbringen? Das Feriencamp im VITIS in Wiesbaden-Nordenstadt!
Mit vielen Spielen und kleinen Wettkämpfen werdet Ihr spielerisch an die faszinierende Sportart Tennis herangeführt. Im Vordergrund des Camps steht das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen und die Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Spaß und Freude kommen aber keinesfalls zu kurz. Hockeyspielen und Schwimmen stehen ebenfalls auf dem Programm. Geleitet werden die Aktivitäten von einem qualifizierten Trainer- und Betreuerteam. Ihr könnt auch viele neue Freunde und Freundinnen kennen lernen!
Täglich 12:00 – 13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen.
Tennisschläger und -bälle können von VITIS zur Verfügung gestellt werden.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen und helle Hallensportschuhe mit wenig Profil!
Keine Ermäßigung möglich.

Weihnachtsferiencamp
G989426 33,33 Ustd. 158,– €
5 Tage, 6.1. – 10.1.2014
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Osterferiencamp
G989427 21,33 Ustd. 127,– €
4 Tage, 14.4. – 17.4.2014
Mo – Do, 10:00 – 15:00 Uhr

Sommerferiencamp I
H989428 33,33 Ustd. 158,– €
5 Tage, 28.7. – 1.8.2014
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Sommerferiencamp II
H989429 33,33 Ustd. 158,– €
5 Tage, 18.8. – 22.8.2014
Mo -Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Sommerferiencamp III
H989430 33,33 Ustd. 158,– €
5 Tage, 1.9. – 5.9.2014
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Sprachen

Chinesisch A1.1

für Jugendliche ab der 8. Klasse

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Hast du Interesse an chinesischer Sprache und Kultur? Dann bist du in unserem Kurs genau richtig! Du lernst, dich in alltäglichen Situationen auf Chinesisch zu verständigen, und Schritt für Schritt auch die chinesischen Schriftzeichen. Du erfährst viel über die chinesische Kultur und das heutige Leben in China. Wir probieren chinesische Gerichte, singen und schreiben Kalligraphie.
Wenn du einige Zeit dabei bleibst, kannst du dich auch auf HSK 1, eine weltweit anerkannte Prüfung für Chinesisch, vorbereiten.
Chinesisch ist schon seit Jahrtausenden die wichtigste Verkehrssprache im ostasiatischen Raum und wird von 1,2 Milliarden Menschen gesprochen. China spielt eine immer wichtigere Rolle in Wirtschaft und Welt-Politik. Der beste Weg, um ein Land und seine Bevölkerung kennen zu lernen, ist seine Sprache zu lernen.
Dong bu dong (Klett) ab L. 1
Probeunterricht (60 Min., kostenlos) und Beratungstermin für Eltern: 13.02.14, 18:00Uhr
Anmeldung zu Probeunterricht und Beratungstermin bitte im Fachbereich Sprachen.
G978033 24,00 Ustd. 145,– €
12 Abende, ab 20.2.2014
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
Wei Huang

Chinesisch A1.3

für Jugendliche ab der 8. Klasse (Kleingruppe)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs erweitert ihr eure Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und vertieft die Schriftzeichen. Wir entdecken zusammen die chinesische Kultur, ihre Traditionen und das Leben im heutigen China.
Wenn du einige Zeit dabei bleibst, kannst du dich auch auf HSK 1, eine weltweit anerkannte Prüfung für Chinesisch, vorbereiten.
Dong bu dong (Klett) ab L. 7
G978034 24,00 Ustd. 150,– €
12 Abende, ab 12.2.2014
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Wei Huang

Neu!

China erleben!

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.Wie leben chinesische Kinder? Was gibt es zu essen? Wie sage ich auf Chinesisch …? In unserem Ferienkurs erwartet dich ein spannendes Programm:
Am ersten Tag lernt ihr China kennen (Präsentation mit Bildern und kurzen Filmen), habt euren ersten Kontakt mit der chinesischen Sprache (kurze Dialoge, Zahlen, einfache Zeichen und ein chinesisches Kinderlied) und habt Spaß mit chinesischen Abakus und Spielen.
Der ganze zweite Tag ist ein Kochworkshop: Wir bereiten Wok-Gerichte und Jiaozi (chinesische Maultaschen) zu und essen sie zusammen!
Am dritten Tag steht chinesische Kalligrafie und Malerei auf dem Programm: Wir reiben Tinte, schreiben, malen und bereiten eure Arbeiten nach.
Am letzten Tag sehen wir einen Film und ihr könnt einmal chinesische Scherenschneiderei ausprobieren!
Der Unterricht geht von 9:00 bis 10:45 und von 11:15 bis 13:00 Uhr, dazwischen gibt es eine Frühstücks- und Bewegungspause. Kursgebühr inklusive 20,– € Materialkosten, die Kursgebühr ist nicht ermäßigbar, außer mit Familienkarte.
Probeunterricht (60 Min., kostenlos) und Beratungstermin für Eltern: 27.5.14, 18:00 Uhr
Anmeldung zu Probeunterricht und Beratungstermin bitte im Fachbereich Sprachen.
H978030 21,33 Ustd. 110,– €
ab 1.9.2014
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Wei Huang

Neu!

Sommerferienkurs Italienisch

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Eine ganze Woche entdecken wir zusammen Italien und die italienische Sprache! Kommt mit uns auf eine italienische Schatzsuche! Welche Tiere leben in Italien? Straßenkatzen? Bunte Vögel? Haie im Meer der Adria? Wer weiß… ! Was machen eigentlich die Kinder in Italien? Gehen sie im Sommer zur Schule? Zusammen mit Monica und Marianna macht ihr euch fünf Tage lang auf eine Schatzsuche mit Bildern, Musik, Filmausschnitten, kleinen Entdeckungstouren und lernt dabei eure ersten Sätze auf Italienisch.
Va bene?! Dann kommt vorbei!
In unserem Sommer-Spezial Italienischkurs für Kinder von acht bis zehn Jahren leiten die erfahrenen Pädagoginnen Marianna Imperi und Monica Brochetta-Nestola die Kinder durch ein buntes italienisches Programm. Spielerisch lernen die Kinder erste Begrüßungen, und können sich in einfachen Sätzen über ihre Hobbies und Spannendes aus Italien unterhalten. Freizeit, Bewegung und Lernen sind in diesem Kurs miteinander verbunden. In den Pausen werden die Kinder von den Kursleitungen betreut, Verpflegung bitte mitbringen.
Ein Vorbesprechungstermin (kostenlos) mit den Kursleiterinnen findet am 23.06.2014 um 19:00 Uhr in der vhs Wiesbaden statt. Bitte melden Sie sich hierfür unter der Kursnummer **H978032** an.
H978031 235,– €
5 Tage, ab 1.9.2014
Mo – Fr, 8:30 – 16:30 Uhr
Marianna Imperi,
Monica Brochetta-Nestola

Dozentinnen und Dozenten

A

Afifi, Deia 121
Aksit, Bahadir 130
Albers, Holger 56, 58, 73, 91
Alke, Juliane 98, 113
Alphonse-Manns, Magalie 115
Andresen, Charlotte 22
Antomo, Evelyne 103ff
Aptoula, Petra 158f
Aradgoli, Dr. Mari 126
Arambasic, Ana 103ff
Ayala, Margot 119

B

Baker, David 110ff
Balke, Hartmut 89f
Bárdos, Anika 28
Barth, Keike 23, 108ff
Battiste, Tatjana 159, 161
Bauer, Elke 148, 159, 174
Beck, Danyel Dean 108ff
Beck, Tobias 163
Becker, Mario 25
Beer, Reinhard 167f
Belzer, Martina 160
Bernhardt-Navarro, Marina 127f
Beyes, Aglaja 102, 104
Bisso, Feryal
Boger, Elke 24, 96
Boger, Hartmut 7, 9, 11, 19, 24
Böhme, Prof. Dr. Dr. h.c., Günther ..8
Bombardier, Michel 37
Bopp, Carmen 103
Börgers, Dieter 9
Börgers, Freda 159
Borowski, Birgit 139
Bosold DasGupta, Dr. Bettina 23
Böttcher, Dr. Annette 140f, 180
Brand, Till 130
Brandenburg, Dr. Ulrike 48
Braun, Cornelia 106
Breitenbach, Petra von 36
Breitkreuz, Otto 103
Brendel, Cäcilia 136, 148f
Brinitzer, Michaela 98, 104, 131
Brochetta-Nestola, Monica 116ff
Brodersen, Andrea 149, 156, 174
Brzezina, Georg 15
Buschbeck, Dr. Heinrich M. 27
Buß, Dr. Michael 14
Bussmann, Alexander 28

C

Calero García, Andrés 119f
Can, Safiye 22
Carbo, Claudia 24, 40
Casselmann, Manuela 40
Chachra, Dr. Sonia 124
Chai-Stroux, Ursula 103ff
Cornet, Gerry 126
Crisolli, Fabio 56

D

Danowski, Jacek 102ff
Darvish, Farid 66
Dautzenberg, Angelika 34
Debus, David 158
Dech, Laura 104
Destairel, Karen 113f
Dietrich, Karin 28, 30
Dohse, Doris 151, 175
Dressel, Frank R. B. 69, 75
Dunkel, Dr. med. R. Mathias 144
Dussy, Claudia 104

E

Ebel, Evelyn 24
Eckert, Dieter 17
Ehbrecht, Marlen 58f
Eichler, Ilse 75f, 141, 143
Eichner, Dr. Karsten 24
Eickhoff, Angela 28
Eid, Patric 63, 94
Eisenbach, Doris 47
Ellenbogen, Brigitte 166
Ellenbogen, Peter 166
Emersic, Mirna 98, 103ff
Endter, Klaus 8
Engelhardt, Hanne 151
Esen, Orhan 10
Ewald, Vandana 139

F

Faber, Dominik 125
Farkas- Störmer, Eva 103
Fass, Veronika 32
Fassmann, Wilma 142, 144
Faulhaber-Budau, Tanja 164
Feit, Jutta 45
Ferreira, Filipe 166
Ferreto de Kunke, Iris 119
Fiedler, Erika 34
Fischer-Ouvry, Nicole 113f
Fleischmann, Lili 130
Frank, Indahrusmiati 39
Franz, Michael G. 60, 65, 77
Freund, Elisabeth H. 27
Friebe, Karl Reinhard 22
Frohn, Thomas 164
Frost, Colin Charles 43
Fuhr-Schmidt, Iris 46
Funke, Barbara 90f
Funke, Dr. Olga 98, 102ff

G

Gabrielyan, Nona 33
Gehrmann Dr., Daniela 75ff
Geiger, Sonja 143f, 146
Geiger, Susanne 37
Gemmer, Armin 73, 92
Gerber, Uta 39
Gerdes-Schwanitz, Dr. Ursula 106
Gerdes, Dirk 124
Giannecchini, Dr. Simona 106
Gilch, Karin 150, 153, 156
Girolstein, Petra 146
Glatz, Oliver 19
Göbel-Uotila, Marketta 25
Gödde, Dirk 86, 93
Graber, Jens Michael 94
Graminski, Regina 48
Grassi, Giulia 117
Gresser, Hans-Peter 10, 25
Grimm, Fani Samia 158, 176
Groß-Weberstadt, Nicole 39
Gruenewaldt, Beate von 165
Gruszczyk, Dominik 127
Gschweng, Roland 103
Gül, Mukatder 161, 164, 176
Gunnarsson, Annelie 129
Gutmark, Dr. Jacob 18

H

Habs, Georg 10
Hacklin, Annika 129
Hamm, Astrid 166
Hantschel,
Hans-Jürgen 103, 106, 131f
Happel, Doris 34, 35, 36, 37
Hartmann-Rösch, M. 30, 31, 32
Hashemi, Said Hassan 86, 94f
Haßdenteufel, Erwin 38
Hausberg, Dr. Lutz 9
Hecker van Koeverden, Beate 142
Heeren-Pradt, Beke 123
Heilmann Dr., Gabriela 80ff
Hein, Kirsten 65
Heitz, Wolfgang 163
Heller, Franz 134
Henrich, Andreas 142, 158f, 161
Henrich, Andreas 67
Henrici, Jürgen 59, 74
Herbertz, Verena 144
Herbst-Schmitt, Erika 30
Herpich, Thomas Julian 64
Herzberger, Nils 58
Herzog, Gabi 164f
Hess, Dr. Hubertus 9
Hetz, Irmtraud 24
Heyer, Andreas 65, 147
Heyer, Anita 59, 65, 148
Heymann, Eva 57f, 71, 74ff
Hildebrandt, Manuela 149
Himburg, Axel 31, 32, 36, 43, 44
Hock-Miller, Virginia 110
Höfer, Ariane 17, 180
Hoffmann Dr., Monika 73
Hoffmann, Katja 135, 180
Hoffmann, Michaela 26, 48
Hofmann, Gabriele 70
Honrath, Maria 11
Hoppermann, Valerie 160
Hörichs, Wilga 104ff
Huang, Wei 122
Hübenthal, Markus 167
Huber, Manuela 135
Huiskes, Andrea 116
Huppert, Ruth 8
Huthmann, Rainer 62, 93

I

Iacobelli, Claudia 116f
Imperi, Marianna 116ff
Ippotidou, Emmy 123
Ivanova, Natalya 98, 104

J

Jakob, Hans-Peter 45, 180
Johansson Naue, Madelene 129
Juli, Uwe 59f, 69, 78
Jung, Mario 92

K

Kacnik, Paula 161, 165
Kadel, David 63, 66
Kaefer, Eberhard 86, 95
Kaetzke, Gabriela 135f
Kahlenberg, Peter 11
Kaiser Dr., Ulrike 83
Kaiser, Christine 31, 32, 33
Kaiss, Annette 145, 152
Kalus, Kunigunde 78
Kananova, Jana 103f, 128f
Kapanen, Tuija 123
Keil, Rolf 23
Kirsanov de Henke, Nora 118ff
Klaiber, Gerhard 10
Klatt, Valeska 36
Klee, R. Ananda 152ff
Klotz, Henry 167f
Kollmann, Alice 161f
Königstein, Achim 140f
Konrad, Beate 16, 136f, 139, 180
Koreng, Dr. Ludger 121
Kozlov, Anat 20
Krafft, Petra 147

K

Krahn-Chiussi, Barbara 116
Kramer, Raija 129
Krauß, Gerhild 87ff
Krauth, Ulrike 25
Krebs, Bea 80ff
Krieger, Paul 106
Kries, Petra von 148, 150
Kroemer, Sandra 102f, 131
Krug, Wolfram 143
Krupp, Sumi 136, 167ff
Kuehnhold, Susanne 32
Kuhn-Greiner 42
Kuntze, Harald 44

L

Landau, Steve 18
Latosiewicz-Saturska, Anna .157, 176
Lauria, Giuseppe 46
Lazimi, Iris 20
LePère, Antoinette 32
Lezius, Lalasa 167ff
Lhomoy-Pfeil, Catherine 109ff
Liebelt, Horst 47
Lim, Cheonglan 125
Linemann, Michael 11
Lions-Herzfeld, Evelyne 114
Lippa, Diana 161
Lippert, Helmut 33
Löber, Christa 152, 175
Lohner, Dr. Marlene 22
Lottermann, Marianne 141
Lottmann-Kaeseler, Dorothee 20

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi Straße 4/5, 65197 Wiesbaden

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 11 VHS 00000 818 063

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich die **Volkshochschule Wiesbaden e.V.**, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Wiesbaden e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber/in) _____

Straße _____

Postleitzahl, Ort _____

Kreditinstitut/Name _____ BIC _____

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Dozentinnen und Dozenten

M

Mack, Mike 102
Magaña Sanchez, Lucía 119
Maglione, Julia 114f
Magyar, Zoltan 42, 43
Maifarth, Jürgen 16
Malzahn, Uwe 23
Mandelka, Mechthild 116f
Mannheim, Christiane 27
Mappala, Christian 24
Marinova, Kremena 121
Martin, Niko 25, 44
Mathey, Gregor 46, 47
Matthies, Carola 154f
Mauelshagen-Giersch, Ulrike 137
Mc Donald, Russell Sean .66, 80ff, 83f
Mehlhorn, Natascha 102
Mehlhose, Marc 108
Meier, Wolfgang 152
Meier, Marianne 158, 176
Menning, Renate 151
Mertens, Helga 148, 174
Meyer, Jochen 163
Michalik, Dorothée 161f, 176
Mödlhammer-Zöller, Dr. Jutta 116
Moeres, Gerard 87ff
Möhlenkamp, Nicole 72, 145
Mohr, Bernhard 28
Möller-Frorath, Monika 102, 131
Morrone, Rocco 117f
Mügge-Lauterbach, Ute 45
Mühle, Franz Martin 162
Müller, Gabriele 137
Müller, Hans-Albert 155
Müller, Petra Maria 14, 15
Mutschler, Barbara 141

N

Navarro Lopez, Francisco 119
Neumann, Nicole 56f
Ninomiya-Rehm, Heidi 149, 175
Nisius, Gabriele 18, 98, 104, 127
Nouraie, Erika 159
Nussbaum, Avraham Zeev 19

O

Oehme-Hartfiel, Ilse 148
Ohnesorge, Heidrun 70f
Oho, Christoph 103f
Oliveira, Cilmara de 38
Onodera, Shizuko 39
Orrego Nuñez, Erika 118f, 161f, 176
Ott, Andrea 136ff
Ottmann, Claudia 148
Owens, Noel Dominic 107ff, 156
Owens, Ursula 146, 151, 153ff, 175

P

Pantic, Tomica 125
Paul, Heike 103, 106
Perbandt, Isanna von 33, 40
Peter, Lucien 162
Pfau, Christa 153, 175
Piéla, Doris 32
Pitruzzella, Pietro 117
Porzelt, Wilhelm 151
Preisner, Angela 17
Preiss, Marco 94

R

Raabe-Lindenblatt, Eva 32
Rasch, Elzbieta 160, 165
Raus, Lidia 159f
Rausch, Helmine 23
Rausch, Sylvia 139
Ravizza, Sarah 117f
Reetz, Elvira 38
Rehor, Christiane 102f
Reich, Armin 17
Reichmann, Daniel 180
Reinisch, Jürgen 55
Reiss, Ulla 151
Renziehausen, Thomas 103f
Reuscher, Siegfried 62f
Reuter, Ulrike 147f, 174
Rhode, Ralf 80ff, 84, 94
Rios de Schoewe, Gloria 118ff
Robinson-Manthey 112
Rodig, Thomas 55
Romiti-Biernat, Graciela 119f
Rosa Salido, Ana María 118ff
Rose, Odalf 89
Rosenberg, Katja 31
Rossi, Christiane 101ff
Rößler, Diana 160
Rosso, Pedro 116f
Rotermund, Gaby 44
Rüb-Bombardier, Cordelia 163
Rubbel, Monika 9
Rudolf, Ernst 15
Rutschmann, Lucia 11, 162

S

Sadeghpour, Anne 98, 107ff
Sahin, Nilüfer 130
Sänger, Chuly 120
Sarra, Daniela 42, 179
Sauer Dr., Matthias 95
Sauer, Claus 167
Schaumburg, Marc 87
Schauss, Petra 146f
Scheffer, Helga Dorothée 102ff
Scherer, Nira 123f
Schermuck, Duangporn 129
Scherpf, Dr. med. Wolfgang 150
Schiele, Werner 20
Schietinger Reiner 15
Schlabrendorff, Eva von 124
Schleines, Karin 57, 70f, 77, 91
Schlempp-Ülker, Nesrin 31, 179
Schmaus-Ijzer, Ifna-Maria 126
Schmidt-Atif, Gabriele 102ff
Schmidt, Doris 167f
Schmidt, Janine Nonny 61,
Schmidt, Julian 114
Schmidt, Ulrike 61, 139f, 173
Schmitt-Chandon,
Marie-Françoise 114
Schmitt-Gerogianni, Helen 123
Schmitt, Dr. Rainer 48, 49

S

Schmitz, Andreas 39, 40
Schnöde, Petra 134
Scholtz, Dr. Ulrike-Sofie 22, 23
Schöneberger, Dr. phil. Manfred .145
Schönmeier, Susanne 137f
Schröder, Marcel André 15
Schuh, Wilfried 154
Schüler, Kurt 134
Schuler, Miwa 125
Schulte, Gabi 154f, 175
Schultze-Moderow, Stefanie 141
Schumacher, Gertrud 154
Schwägerl, Peter 88
Schwarz, Susanne 28, 147
Schwärzel, Ute 103, 105
Schwesig-Eufinger, Corinna 164
Schwitzgebel, Dr. Bärbel 24
Seib-Hellemeier, Gabriele 104
Seibel, Vera 103, 131
Serth, Ernst 67
Shockley, Heidemarie 39
Siepelmeyer, Regina 59ff,64,
Simon, Helmut 102f
Skalsky, Brigitte Dr. 69
Söhn, Manuela 42
Sommerfeld, Klaus 48
Soppa, Ulrich 37
Soukup, Nadja 70
Spira, Cornel 166
Spira, Josie 166
Stamm, Sabine 36
Stammer, Sandra 161
Staudt, Dr. Wolfgang 46
Steiner-Junker, Gudula 146, 156
Stöber, Claudia 34
Streich, Dr. Brigitte 26
Striebinger, Jürgen 8
Strojec, Rolf 167
Sturm, Elinka 38
Sümenicht, Katja 157

T

Tabatabai, Saeed Javid 80ff
Tanses, Hamdi 22
Tautermann, Steffen 81
Teschner Dr. Dennis 78, 142
Thaler, Mike 87
Theml, Dr. Katharina 103
Theobald Dr., Gerd 90f
Thomasky, Anke 164
Thomassen, Dr. Christa 8
Thome, Beate 134
Thorspecken, Cornelia 24
Tinglin, Anthony 109
Trommler, Silke 141

U

Uebel, Hildegard 103f, 108
Uebel, Joachim Peter 96
Ufermann, Jana 126
Urbina de Hartig, Mirtha 118

V

Valle Ramella, Maritza 118
van den Eijnden, Gertruud 126
van Dijk, Anita 126
Vielsack, Wolfgang 30
Vieregge, Dr. Henning vo 11
VITIS-Tennis-Center 162, 181
Vom Dahl, Jutta 78
Wagner, Inga 149
Walter, Ingobert 167f

W

Walz-Damidaux,
Marie- Thérèse 98, 113
Warnach, Julia 151f
Weber, Britta 98, 102, 106, 131
Weber, Elfriede 21, 22, 24, 48
Weigel, Ulrike 87
Weigt, Barbara 14
Weigt, Helmut 15
Weil, Raphaela 42
Weil, Ruth 145
Weinges, Ellen 15
Weis, Karin 136
Weisselberg, Wilfried 16
Wenger, Dr. Barbara 103
Wester, Jo 112
Westerdale, Ed 166
Westerdale, Natalie 166
Wetter, Ulf 103, 106, 163, 176
Wieder, Matthias 158
Wilhelm, Elke 71, 76
Will, Uta 107, 109
Windrath-Almblad, Eva 129
Winkler, Sabine 160
Wirt, Irina 16f
Wissemann, Claudia 78
Wittlinger, Natalie 102
Witton, Dr. med. Joachim 145
Wodarz-Eichner, Dr. Eva 24
Wolf, Gerd 37
Wünsch, Michael 129

Z

Zhou, Huimin 122
Ziegler, Sabina 73, 79
Zuljevic, Zana Helena 103
Zwetsch, Sabine 74f
Zwiesele, Alexander 153

Vorstand der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Vorsitzende: Rose-Lore Scholz, Kulturdezernentin (zugleich Vorsitzende des Gesamtvorstandes)
Dorothea Angor
Karla Kamps-Haller
Helmut Nehrbaß
Torsten Tollebeek
Jürgen Striebinger
Helmut von Scheidt (stv. Vors.)
Als Direktor der Volkshochschule:
Hartmut Boger
Als Leiterin des Kulturamts:
Ingrid Roberts
Als Sprecherin des Beirats Akademie für Ältere kooptiert:
Helga Skolik
vhs-Ehrenvorsitzender:
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Der Vorstand bildet mit folgenden Vertreter/inne/n der Stadt und der vbw den Gesamtvorstand, der nach § 10 der Satzung »die zur Koordination der Zusammenarbeit erforderlichen Beschlüsse« fasst:
Frank Porten, Volkshochschule AKK e.V.
Walter Richters, Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
Regina Titzrath-Mahler, Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
Johanna Domann-Hessenauer, Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
Angelika Schmidt, Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.

Stichwortverzeichnis

A

Access 86
Accessoirekurs 17
Achtsamkeit 150
Acrobat 87
Acrylmalerei 34, 35
Additive Zusatzqualifizierung
Alphabetisierung 131
Adobe Acrobat 87
Adobe Creative Suite 88
Adobe Dreamweaver 90
Adobe Fireworks 90
Adobe Flash 90
Adobe Illustrator 89
Adobe InDesign 87
Adobe Muse 89
Adobe Photoshop 87f
Aerobic 161f
Agathe 11
Agiles Projektmanagement 63
Aktfotografie 43
Aktmalen 32
Aktzeichnen 32
Akupressur 150
Alphabetisierung 96, 102f
Altern 11, 148
Altersarmut 16
Altgriechisch 121
Analoges Denken 145
Android 94
Antike Technik 25
App 95
Apple iPad 95
Aqua-Power 157
Aquarellmalerei 33
Arabisch 121
Arbeitstechniken 58
Archäologie 25
Architektur 25, 47
Aroha® 161
Atem 151
Audio Bearbeitung 95
Auftreten 69, 79
Augustus 25
Ausgleichssport 158
AutoCAD 89
Autogenes Training 151f, 175
Autorität 146

B

Ballett 164
Barre Concept 160
Bauchtanz 165
Baufinanzierung 15
Beatles 43
Beckenbodentraining 148, 174
Belastungen 143f
Beruf 53ff
Berufliche Orientierung 77f
Berufliche Qualifizierung 68, 79f
Berufliche Sprachtrainings 54
Beruflicher Auftritt 69, 79
Berufsperspektiven 78
Betreuungsrecht 14
Betriebssystem 86f
Bewegung 157ff, 176
Bewerbung 79
Bewerbungsunterstützung 79
Bibel 19
Biebrich liest 22
Bienen 134
Bier 24, 47
Big Talk 61
Bildbearbeitung 87f
Bildungsberatung 72
Bildungsgutschein 52
Bildungskredit 52
Bildungsprämie 52
Bildungsurlaub Gesundheit 145f
Bildungsurlaub Beruf 54
Bildungsurlaub
Sprachen 111f, 115, 118, 120
Blockflöte 42, 179
Body Drilling 161
Bodystyling 159
Bodyworkout 160
Bogenbau 37
Bogenschießen 163
Bonatz, Paul 47
Bonn 48
Bootsführerschein 167ff
Bosnisch 125
Brasilianisch 127f
Brasilien 24
Breuß-Massage 156
Brücken am Fluss 44
Buchbinden 38
Bücher 10
Buchführung/Buchhaltung 56
Buddhistische Meditation 151
Bulgarisch 121
Bürgerengagement 11
Bürgerservice 9
Burn-out 59, 151
Burns' Night 23
Büro 79
Büroorganisation 57f
Business-Knigge 70
Business-Skills 66

C

C/C++ 94
Callanetics 159
Cambridgekurse 110
Capoeira-Gym 161
Cha Cha 164
Chakra 155
Chansons 24
Chansons singen 42
Chinesisch 122
Clown-Doktoren 30
Coaching 77
Cocktails 138
Collage 34
Commissario Brunetti 138
Computersicherheit 86, 93
Content-Management 90f
Core-Training 160
Cranach 48
CrunchTime 60
CSS 89f

D

Dance-Bodyslim 165
Dänisch 123
Dante Alighieri 23
Darm 149
Datenbank 86
Datenschutz 93
Datensicherheit 86, 93
DATEV 56
De-Eskalation 71
Deep working 161
Demenz 136, 148, 174
Denkstilanalyse 65
Deutsch
als Fremd-/Zweitsprache 102ff
Deutsch als Muttersprache 100ff
Dialogmethode 75
Dichtung 24
Didgeridoo 37
Die sieben Kellerkinder® 63f
Digital filmen 44
Digitale Fotografie 43, 85, 88
Disco-Fox 164
Donna Leon 138
Dorntherapie 149, 174
Dostojewskis Erben 27
Drachenboottour 167
Dreamweaver 90
Drehbuchschreiben 25
Dreiecksgeschichten 27
Drupal 91
Dynamic-Aerobic 161
Dyskalkulie 141

E

EBCL 55
Eclipse 94
EDV 80ff
EDV für Ältere 85f
EDV für den Beruf 79
EDV-Anwendungen 82ff
EDV-Einführung 81f
EDV-Zertifizierungen 81
Ehevertrag 14
Ehrenamt 11
Eichendorff, Joseph von 22
Einbürgerungstest 100
Einstufungstest Sprachen 98
Embodyment Learning 60
Emotional Freedom Techniques
(EFT) 148
Empathie 75f
Energiemanagement 67
Energiesparen 17
Englisch 107ff
Entspannung 150ff
Entstauungsgymnastik 148, 174
Entwicklungspsychologie 140
Erbrecht 15
Erfolg 8, 9, 23, 24, 69, 77, 143
Ernährung 136ff
Erzählcafé 9
Erzähltechniken 75
Etikette 45
EUROLTA 131f
Europäischer
Wirtschaftsführerschein 55
Excel 83f

F

Facebook 77
Fähigkeiten 142
Fahrradwartung 17
Fahrten 48
Fairtrade 9
Farbberatung 139
Farmertrail 180
Fatih 22
Faust 22
Feldenkrais® 151, 174
Feng Shui 136
Figurenkeramik 40
Fiktionales Schreiben 25
Filmen 44
Filzen 39
Finanzbuchhaltung 56
Finanzen 15, 56
Finanzführerschein 15, 56
Fingerfood 137f
Finnisch 123
Finnland 25
Fireworks 90
Firmentraining Sprachen 97
Fitness 158ff, 176
Flamenco 164
Flash 90
Florenz 48
Folkloretanz 166
Fortbildungen Sprachen 131ff
Fotobuchgestaltung 44
Fotografie 43
Fotografie spezial 44
Foxtrott 164
Francaise 166
Frankreich 46
Französisch 113ff
Frauen 61, 139, 142f, 155
Freimaurerei 9
Freiwilligenzentrum 12
Führung 59f, 61
Funkkolleg 143f

G

Galli-Methode® 63f
Ganzkörpertraining 158ff, 176
Gästeführerakademie 26
Gebärdensprache 102
Gedichte 8, 22
Geheimbund 9
Geldanlagen 15
Géricault 48
Geschäftskorrespondenz 58
Geschenke 138
Gesellschaft 7
Gesellschaftstanz 164
Gesundheitsbildung 147f, 174
Gesundheitsschützendes
Qi Gong 153
Gesundheitstraining 148
Gewalt-Sehen-Helfen 145
Gewaltfreie Kommunikation 141
Gewichtsreduktion 147
Gitarre 42, 43
Glauben 8
Glück 145
Goethe 8, 22
Goethe-Zertifikate 100, 106
Goldschmieden 37
Google 91
Grafik 87ff
Granada 47
Green Smoothies 156
Griechisch 123
Grundbildung 96, 102f
Grundkochkurs 136
Gymnastik 158ff, 176

H

H.E.R.Z.E.N.S.-Coaching 63
Hairstyling 140
Häkeln 39
Halbmond 19
Hardware 86f
Haselnüsse 137
Hauptschulabschluss 80
HBDI 65
Hebräisch 123f
Heilsame Berührung 156
Heimnetzwerk 87
Henkell 47
Herrensport 158
Herz-Qigong 153
HessenCampus 72
Hildegard von Bingen 137
Hindi 124
Homöopathie 149
Hormonyoga 155, 175
Hörspiel-Werkstatt 25
HTML 89f
Humor 145
Hunde 135
Hypnose 144

I

Idealgewicht 147
Ikebana 39
Illustrator 89
Imagefilme 44
Imkerei 134
Immobilienverkauf 15
Improtheater 28, 30
InDesign 87
Indische Küche 139
Inneres Gleichgewicht 142
Inspiration 63
Integrationskurse 102ff
Interkulturelle Kompetenz 11
Internationale Folklore 166
Internationale Küche 138f
Internet 81, 84f, 92
Internet Portal 90
Intuition 141
Intuitives Kochen 137
iPad 95
Irish Stepdancing 166
Isländisch 124
Israelische Tänze 20
Istanbul 10
IT-Projektmanagement 93f
Italien 23, 46
Italienisch 116ff
Italienische Küche 138

J

James Joyce 23
Japanisch 124f
Japanisches Heilströmen 150
Java 95
Jazz 24
Jin Shin Jyutsu® 150
Jive 164
Joomla 90
Jour fixe (Kunst) 36
Jour musical 40
Judentum 9, 19
Jüdisches Kochen 20
Jüdisches Leben 20
Jüdisches Lehrhaus 18

K

Kaiser Augustus 25
Kalligraphie 35
Kampfsport 163
Karrierekompetenz 61
Katzen 135
Kentertraining 169
Keramisches Gestalten 40
Kirche 8
Klang 150
Klassische Homöopathie 149
Klassisches Ballett 164
Kleinnetzwerk 87
Klettern 162, 180
Klinische Psychologie 140
Klopf-Akupressur 148
Knigge 70
Kochen 136ff
Kokos 136
Kommissar Kluftinger 138
Kommunikation 73ff 141
Kommunikationstraining 100ff
Konflikte 71
Konfliktmanagement 71
Kongo 47
Konzentrationsförderung 141
Kopfrechnen 27
Koreanisch 125
Körpererfahrung 150ff
Körpersprache 69f
Kosmetik 139, 173
Kräuter 134, 137
Kreativität 64
Kroatisch 125
Kultur 21
Kulturgeschichte 25
Kundenorientierung 56f
Kunst 30
Kunst after work 27
Kunstarche 26
Kunstgeschichte 25
Kurhaus/Kursaal 26
Kurzgeschichten 24

Stichwortverzeichnis

L

Lach-Yoga 156
Landesbibliothek 10
Landeskunde 47
Latein 125
Lateinamerikanischer Tanz 166
Laufcoaching 158
Layout 87ff
Lebensgestaltung 78
Lebensperspektiven 78
Lebensstil 143
Legasthenie 141
Lehrerfortbildung 131ff
Lehrhaus 18
Lehrkräftequalifizierung Sprachen 131ff
Leichte Küche 137
Leichtigkeit 145
Leistungsfähigkeit 146
Leitung 59f, 61
Leonardo da Vinci 145
Lerntherapie 141
Lesen und Schreiben lernen .96, 102f
Lexware 56
Lieder 24
Life-Work-Balance 142
Linux 86
Literatur 22
Literatur als Hobby 22, 23
Literaturhaus 23
Lyrik 8

M

Machiavelli 23
Mailand 47
Make-up 139, 173
Makroprogrammierung 84
Mal- und Zeichenwerkstatt 32
Malen und Zeichnen 30, 31, 32
Malreisen 37
Malt-Whisky 45
Malwerkstatt 36
Management 62ff
Mandeln 137
Männer 139, 142, 155, 158
Mannheim 48
Mantra 151
Mappenkurs 36
Marketing 56f
Massage 156
MBSR 150
Mediation 145
Medici 48
Meditation 150f
Meisterwerke 27
Mentoringprojekte 11
Microsoft Access 86
Microsoft Excel 83f
Microsoft Outlook 85
Microsoft PowerPoint 84
Microsoft Word 82f, 85
Mitarbeiterführung 59ff
Mitarbeiterweiterbildung 54
Mittlere Reife 80
Mobile Geräte 94
Moderation 73f
Modern Defence 163
Moderne Umgangsformen 70
Modezeichnen 31
Mosaik 36
Moschee 8
Motorbootführerschein 168f
MS-Project 63
Mudras 156
Museum Wiesbaden 30
Musik 40Musikbibliothek 40
Musik digital 95
Musik verstehen 30
Musikalische Lesung 22
Musikbibliothek 40
Müßiggang 8

N

Nacken-Schulter-Massage 156
Nähen 16f, 180
Nanas 37
Natur 134f
Naturheilkunde 148f
Netzwerke 86f
Neu-Orientierung 78
Neuro-Psychologie 69
Niederländisch 126
NLP 65
Nordic Walking 158
Norwegisch 126

O

Odysseus 8
Offenbach, Jacques 40
Office 82ff
Ölmalerei 34
Online-Marketing 91
OnlineRathaus 9
Open Project 93
OpenGL 94
Optische Täuschungen 141
Oracle 86
Orientalischer Tanz 165
Origami 39
Österreich 37
Outlook 85

P

Paddeln 167
Papierschöpfen 39
Pariser Hoftheater 10
Partnermassage 156
Patenschaftsprojekte 11
Patientenverfügung 14
PC-Grundlagen 81f, 85
PDF 87
Persisch 126
Persönlichkeitsentwicklung .61, 141ff
Persönlichkeitspsychologie 140
Personzentrierte Kommunikation 141
Pferde 135
Pflanzen zeichnen 32
Philosophie 8
Photoshop 87f
PHP 94
Pilates 160
Pilze 134
Politik 9
Politische Intelligenz 65
Polnisch 127
Pop-up 39
Porträt 32
Portugal 46
Portugiesisch 127f
Potential 142f
Potenzialentwicklung 65
Power-Aerobic 161
PowerPoint 75, 84
Pranayama 156
Präsentation 74f
Präsenz 70
Prävention 147f
Pressearbeit 73
Programmieren 94f
Progressive Muskelentspannung 152, 175
Projektmanagement 62f
Provence 33
Psychische Gesundheit 140ff
Psychologie 140ff
Psychologieeinführung 140
Psychoneuroimmunologie 147f

Q

Qigong 151, 153
Qualifizierung im Bürobereich 79
Qualifizierung
zum Seniorenbetreuer 79f
Qualifizierungsscheck 53
Querflöte 42

R

Rastatt 22
Ratgeber Recht 14
Rathaus 9
Realschulabschluss 80
Recht 14
Regionale Produkte 136
Reisen 48
Reiten 135
Religion 8
Remstal 22
Renchen 22
Rente 16
Retro-Kochkurs 137
Rhetorik 73, 180
Rückenfit 159
Rückengymnastik 158ff
Rumba 164
Rundgänge 48
Russisch 128f

S

Salsa 166
Salutogenese 148
Samba Rock 165
Schabkarton 36
Schach 45
Scheidung 14
Scheitern 66, 71
Schiller 24
Schmuckgestaltung 37, 38
Schokolade 137
Schottland 45
Schreibworkshops 24, 25
Schriftverkehr 58, 73
Schröpfen 150
Schubart 24
Schulabschlüsse 80
Schüßler Salze 149
Schwedisch 129
Scrum 63
Segeljollenkentertraining 169
Segeln 167ff
Sehnsucht 143
Sekretariat 57ff
Sekt 24, 47
Selbstausbeutung 67
Selbstbild 142
Selbstcoaching 145
Selbsthypnose 144
Selbstkompetenz 63ff
Selbstmanagement 67, 69f, 148
Selbstmarketing 79
Selbstsicherheit 141, 180
Selbstverteidigung 163f, 176
Selbstverwirklichung 78
Seniorenbetreuung 79f
Serbisch 125
Sevillanas 164f
Shiatsu 156
Short Range Certificate (SRC) 169
Silber Clay 38
Silberschmieden 38
Simonton 148
Singles 137
Sisyphos 8
Sizilien 46
Skizzieren 31

S

SmallTalk 75
SmartPhone 86, 93
Social Media 91
Soirée 24
Sommerabend 23
Song-Studio 42
Soziale Arbeit 145f
Sozialkompetenz 63ff, 67, 69f
Sozialpsychologie 140
Spanien 46, 47
Spanisch 118ff
Sport 9, 157ff, 176
Sportbootführerschein 167ff
Sportküstenschifferschein 169
Sportschießen 163
Sportschifffahrt 167ff
Sprachberatung 98
Sprachniveaus 99
Sprachprüfungen 100
Sprechfunkzeugnis 169
Sprungstelzen 162
SQL-Server 86
Staatstheater intern 28
Städel 27
Stadtarchiv 10, 26
Stadtgeschichte 26, 48
Stammbaum-Analyse 145
Steinbildhauerei 40
Stepptanz 166
Steuer 16
Stil 45
Stilberatung 139f
Stimmbildung 28, 42
Stimme 147
Stockkampf 162
Storylab 25
Storytelling 75
Stressbewältigung 143, 146
Stuttgart 48
Suchmaschinen-Optimierung 91f
Südafrika 46
Survival-Training 134
Swahili 129
Sweat & Style 161
Swing 24
Synagoge 8, 19

T

Tabellenkalkulation 83f
Tablet 86
Taekwondo 163, 176
Tai Chi Chuan 151ff
Tai Chi Qigong 152
Talmud 19
Tandem 18
Tandem Deutsch-International ..127
Tango Argentino 166
Tanz 164ff
Tastschreiben 59
Tatort Küche 138
Taut, Bruno 25
Teamleitung 60
Telefontraining 57
Telekommunikation 57
Tennis 162, 181
Textverarbeitung 82f
Thai 129
Thailändische Heilmassage 156
Theater 27, 28, 29, 30
Therapeutischer Humor 145
Thüringen 37
Tiefenpsychologie 143
Tiere 135f
Traditionelle Chinesische
Medizin 136
Traumimmobilie 15
Trennung 14
TRUST 27
Tschechisch 130
Türkisch 130
Typbestimmung 139
TYPO3 90

Anfahrt zur Villa Schnitzler

Mit dem Auto:
Von der A66 kommend nehmen Sie die Ausfahrt Biebrich (NICHT: Biebrich/Industriegebiet); biegen in Richtung Stadtmitte auf die Biebricher Allee. Die Biebricher Allee ist eine Schnellstraße, auf der man nicht parken kann. Sobald Sie den 2. Ring überkreuzt haben, müssen Sie die nächste Gelegenheit rechts in die parallele, kleine Seitenstraße einbiegen, um sich einen Parkplatz zu suchen.

Mit dem Bus:
Vom Hauptbahnhof/Hauptausgang erst einmal die Kreuzung vor dem Hbf. überqueren, dann nochmals über die Straße zur linken Bushaltestelle gehen und die Linie 4 oder 14 in Richtung Biebrich benutzen. Haltestelle Nußbaumstraße (2. Haltestelle) aussteigen und die Straße überqueren.

Stichwortverzeichnis, Vorstand der vhs

U

Übersäuerung 136
Ulysses 23
Umgangsformen 70
Ungarisch 130
Unix 86
Unterbewusstsein 143

V

Vegane Ernährung 136
Verbales Aikido 75
vhs Rheingau-Taunus 41
Visual Basic.net 95
Vita Nova 23
Vorsorgevollmacht 14
Vorträge 47
Vortragen 74

W

Wahrnehmungsförderung 141
Walking 158
Walzer 164
Wassergymnastik 157, 176
Wassersport 167ff
Webdesign 89f
WeGeBau-Programm 52
Wein 8, 46
Weinsensorik 47
Weiterbildung 68, 78, 131ff, 145f
Wendo 164
Wetterkunde 169
Whisky 45
Wiesbaden 9, 10, 24, 26, 48
Wiesbaden Stiftung 12
Wildkräuter 134, 137
Willenskraft 64f
Windows 81f, 85
Wirbelsäulengymnastik 158ff
Wirkung 144
Wirtschaft 10

W

Wirtschaftskompetenz 55f
Wittelsbacher 48
WLAN 87
Wohnideen 14
Wohnungseigentumsrecht 14
Wohnvisionen 14
Word 82f, 85
Wordpress 91
Work-Life-Balance 67, 69f
Wuppertal 48

X Y

Xing 77
Yoga 146, 151, 153ff

Z

Zähne 147
Zaren 48
Zehn-Finger-Schreiben 59
Zeitmanagement 69
Zement 24
Zilgrei® 149, 175
Zukunft 77
Zumba® 161f
Zumba® Gold 62, 176
Zürich 46
Zusatzqualifizierung DaZ 131
Zuschüsse 54

Anfahrt zur vhs und zum Parkplatz

Haus B, Alcide-de-Gasperi-Str. 5
Blick von d. Schiersteiner Straße

Die Volkshochschule Wiesbaden stellt ihren Kundinnen und Kunden Parkplätze zur Verfügung.

Der Parkplatz der vhs befindet sich auf einem gekennzeichneten Platz im Europa-Viertel in der Charles-de-Gaulle-Straße.
Wenn Sie diesen Parkplatz nutzen möchten, legen Sie bitte als Berechtigungsnachweis Ihre Teilnahmekarte sichtbar ins Auto. Knicken Sie die Karte an den Markierungen so, daß die Angaben zum Kurs im oberen Teil sichtbar, Ihre persönlichen Daten aber geschützt sind. Die Fahrzeuge nicht berechtigt Parkender werden kostenpflichtig abgeschleppt.

Öffnungszeiten des Parkplatzes:
Mo-Sa: 7:30 - 22:00 Uhr

So finden Sie zu uns !

Mit dem Auto:
Kommend von der A 66 / Ausfahrt: Schiersteiner Kreuz oder Wiesbaden-Dotzheim
Richtung: Wiesbaden Stadtmitte (Schiersteiner Straße)
2. Ampel links ins Europa-Viertel, Willy Brandt Allee
1. Eckhaus links ist das **Haus B der vhs** (Fachbereich Beruf),
3. Eckhaus links ist das **Haus A der vhs** (Anmeldung, FB Sprachen, FB Gesundheit)
Das **Haus C der vhs** befindet sich zwischen den Häusern A und B, hinter dem Park
Das **Haus Konrad der vhs** befindet sich im Gebäude Konrad-Adenauer-Ring 15.

Mit Bus und Bahn:
Aus dem Hauptausgang des Bahnhofs kommend, die Kreuzung vor demselbigen diagonal überqueren (zum Bussteig C); Bus Linie 8 Richtung „Steinberger Straße“ nehmen und an der 4. Haltestelle (Willy-Brandt-Allee / Volkshochschule) aussteigen.
Buslinien zum Europaviertel innerhalb Wiesbadens: 5, 8, 15, 18 und 38;
zum Konrad-Adenauer-Ring: Haltestelle (Paulinenklinik): Buslinien: 5, 8 und 15.

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Bitte vollständig und in Blockschrift ausfüllen, die Unterschrift nicht vergessen!

ANMELDUNG

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Hiermit melde ich mich an.

Unterschrift _____

Name, Vorname _____

Nationalität (freiwillige Angabe) _____ Geburtstag _____

wohnhaft bei _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon, privat _____ beruflich _____

Mobiltelefon _____ Telefax _____

E-Mail _____

Ich zahle per Abbuchung.

Bitte buchen Sie die Kursgebühr von _____€ einmalig von meinem Konto ab.

Bank _____ Sitz der Bank (Ort) _____

Bankleitzahl _____ Kontonummer _____

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber/in _____

Datum _____ **Unterschrift** _____

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi Straße 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (0611) 9889-0
Telefax (0611) 9889-200

anmeldung@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de

Datenschutz

In den AGB der Volkshochschule Wiesbaden ist unter § 11 die Regelung zum Datenschutz festgehalten.

SEPA-Lastschriftmandat

Ab Februar 2014 wird für Anmeldungen mit Abbuchungsverfahren ein SEPA-Lastschriftmandat benötigt.
Bitte füllen Sie das Formular hierzu auf Seite 183 in diesem Programm separat aus und schicken Sie uns das Original mit der Anmeldung zu!

Mit dem **KULTURTICKET** kostenlos zur vhs!
Gültig (auch als **KombiTicket**) für TeilnehmerInnen an vhs-Veranstaltungen im Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden 2 Std vor und nach der vhs-Veranstaltung.

vhs-Unterrichtsstätten

1 vhs Volkshochschule, Geschäftsstelle
Alcide-de-Gasperi-Straße 4 (Haus A)
Alcide-de-Gasperi-Straße 5 (Haus B)
Alcide-de-Gasperi-Straße 1 (Haus C)
Buslinien: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee)

2 Haus K Volkshochschule, Zweigstelle
Konrad-Adenauer-Ring 15
Buslinien: 5, 8, 15 (Paulinen-Klinik)

3 Villa Volkshochschule, Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Buslinien: 4, 14, 47 (Nußbaumstraße)

4 NAU Volkshochschule, Außenstelle
Naurod, Kellerskopfschule, Rudolf-Dietz-Straße 1
Buslinien: 20, 21, 22 (Fondetter Straße)

6 ADH Alfred-Delp-Haus, Tannhäuser Straße 44
Buslinien: 39 (Bleichwiesenstraße),
4, 14 (Tannhäuserstraße)

7 ASS Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstraße 2
Buslinien: 3B, 27, 33B (Hasengartenstraße)

8 Bahn Parkplatz im Bahnholz, Idsteiner Straße
Buslinien: 8B (Bahnholz)

9 Ba Studio Balance, Henkellstraße 16
Buslinien: 4, 14 (Landesdenkmal)

10 Galli Galli Trainings-Center, Adelheidstraße 21
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 46, 47 (Rheinstr./Rhein-Main-Halle bzw. Geschwister-Stock-Platz)
Buslinien: 3, 6, 16, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)

11 CAS Keramikwerkstatt Casselmann
Biebricher Allee 138
Buslinien: 4, 14 (Landesdenkmal)

12 Dotz Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim
Buslinien: 27, 39 (Waldfriedhof)

13 EHS Elly-Heuss-Schule, Platz der Deutschen Einheit 2
Buslinien: 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 33, 45, 48
(Platz der Deutschen Einheit)

14 FFD Fiddle & Feet, School of Dancing, Winkeler Straße 6
Buslinien: 4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47 (Loreleiring)

15 FGS Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11
Buslinien: 17, 18, 21, 22, 23, 24 (Blumenstraße)

16 Heb Küche der Wolfram-von-Eschenbach-Schule in derHebbelschule, Raabestraße 2
Buslinien: 1, 5, 8, 15 (Schiersteiner Straße)

17 IWS Interessensgemeinschaft Wiesbadener Schützen
IWS-Halle, Brunhildenstraße 55
Buslinien: 3B, 22, 27, 33B (Berufsschulzentrum)

18 JAL Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20
Buslinien: 2, 14 (Gneisenaustraße)

19 KUE kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
Buslinien: 1, 8 (Webergasse)

20 LES Ludwig-Erhard-Schule, Hans-Böckler-Straße 1
Buslinien: 24S, 24W, 27, 47 (Stephan-Born-Straße)
Parkmöglichkeit: Lasalle-Platz

21 MOS Gymnasium am Mosbacher Berg
Mosbacher Straße 59
Buslinien: 4, 14, 47 (Theodor-Heuss-Ring)

22 NoWa Nordic Walking-Treffpunkt
Am Schlosspark 88, Wi-Biebrich
Buslinien: 4, 14, 38, 39 (Herzogsplatz)

25 Sta Helmut-Schön-Sportpark, Berliner Straße 11
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48 (Berliner Straße)

26 SF Schloss Freudenberg, Freudenberg Straße 220 - 226
Buslinien: 23, 24, 39 (Märchenland)

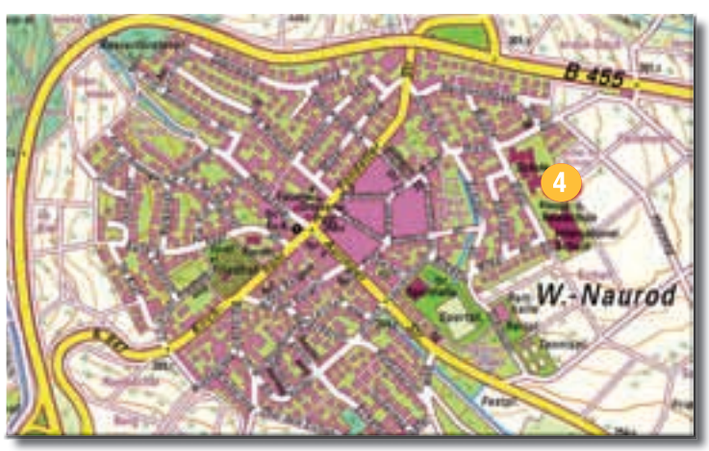
27 Thermalbad, Leibnizstraße
Buslinie: 18 (Thermalbad)

28 TuBä Turnhalle Bären, Schultheißstraße 19, Wi-Bierstadt
Buslinie: 17, 23, 24, 37 (Poststraße)

29 VIT VITIS Tennis-Center, Oppelner Straße 3
Wiesbaden-Nordenstadt
Buslinie: 15 (Westring)

30 West West-Side-Studio, Herrngartenstraße 12
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 47
(Geschwister-Stock-Platz)

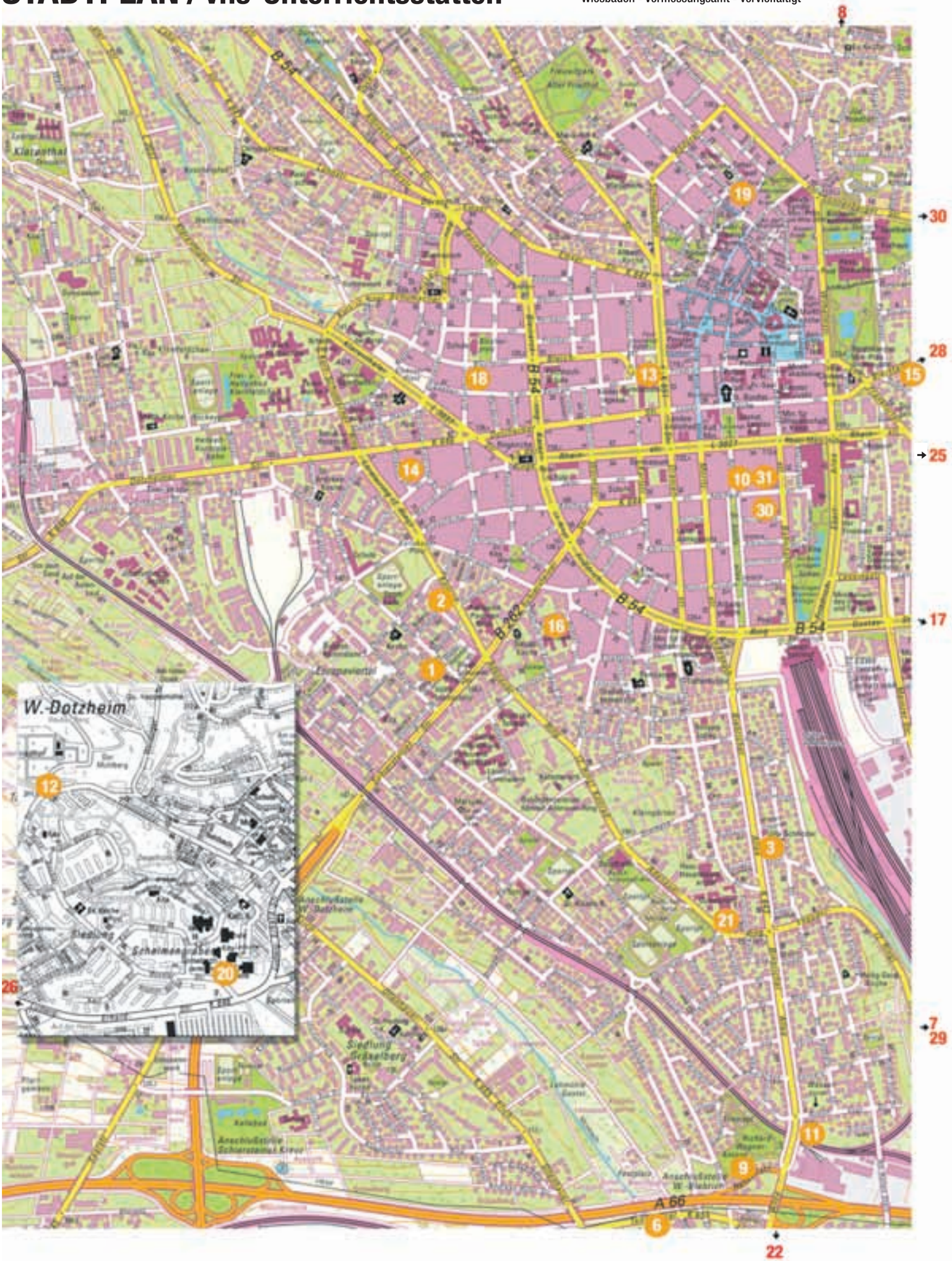
31 WuTe Wu-Te Akademie, Bahnhofstraße 35
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 47
(Rheinstraße / Rhein-Main-Hallen)



Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500 / Mit Genehmigung
des Magistrats der Landeshauptstadt Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt.

STADTPLAN / vhs-Unterrichtsstätten

Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt
Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt



Allgemeine Geschäftsbedingungen

§ 1 Allgemeines

(1) Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Wiesbaden e.V., nachfolgend vhs genannt, anmeldet, erkennt die AGB und die gültigen Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte an.

(2) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der vhs, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(3) Studienreisen/-fahrten und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§ 2 Anmeldung und Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Der/Die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der vhs (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

(3) Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde o. a.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Absatz 2 gilt entsprechend.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Absatz 4 verbindlich, wenn sie durch die vhs schriftlich angenommen werden.

(5) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der vhs als Veranstalterin und dem/der/den Anmeldenden begründet.

(6) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

§ 3 Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

(2) Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

(3) Bei nicht eingelösten Abbuchungsermächtigungen fällt pro Kurs eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,– € an.

(4) Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk »Ratenzahlung« gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

§ 4 Personenbezogene Entgeltermäßigung

(1) 1) Wir gewähren folgende Entgeltermäßigungen:
50% Ermäßigung gegen Vorlage einer gültigen Familienkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden
20% für Schüler/innen, Studierende, Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Teilnehmer am Freiwilligen Sozialen Jahr und Auszubildende, Ehrenamtscard-Inhaber/innen und Schwerbehinderte
Die Ermäßigungen werden gegen Vorlage eines entsprechenden gültigen Nachweises gewährt.
20% bei Sozialhilfebezug und Arbeitslosigkeit gegen Vorlage eines Nachweises, der nicht älter als 3 Monate ist.
Für die Ermäßigung von Vorträgen gelten gesonderte Bedingungen.
Auf Studienreisen/-fahrten, Rundgänge, Besichtigungen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt. Darüber hinaus sind Veranstaltungen, die nicht ermäßigbar sind, als solche gekennzeichnet.

(2) Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

§ 5 Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozenten/Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten / einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten / einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestteilnehmer/innenzahl notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmer/innen bestehen nicht. Wenn die vhs eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmer/ innenzahl durchführen will, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmer/innen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(3) Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der vhs abgesagt werden muss.

Achtung:
Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen
Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Rücktritt vor Anmeldeschluss ist gegen Entrichtung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,– € möglich. Danach gelten bei Rücktritt die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisationen (z.B. telc, Goethe-Institut, SWEDEX).

(4) Die vhs kann den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die Hausordnung.
- Statt einer Kündigung kann die vhs den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 7 Kündigung und Widerruf durch den/ die Teilnehmer/in

(1) Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

(2) Bei späterer Abmeldung bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i. H. v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 5 Euro erhoben. Besondere Kosten sind in voller Höhe zu zahlen.

(3) Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(5) Der/Die Teilnehmer/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach § 5 Absatz 2 unzumutbar ist. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(6) Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der vhs abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird auf Anfrage von der vhs schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich.

(7) Erstattungen können nur unbar erfolgen.

§ 8 Ummeldung

(1) Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der vhs erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

(2) Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

§ 9 Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%) auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

§ 10 Urheberschutz

(1) Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

(2) Jede/r Teilnehmer/in an EDV-Veranstaltungen hat zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

§ 11 Datenschutz

Die Volkshochschule Wiesbaden e.V. unterliegt den Regelungen des Bundesdaten- schutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die vhs automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen, die Angabe männlich/weiblich anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der vhs übermittelt. Mit Anmeldung stimmen die TeilnehmerInnen der Verarbeitung der Daten zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

§ 12 Haftung

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners / der Vertragspartnerin oder des Teilnehmers / der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

§ 13 Bildungsurlaube, Studienreisen/-fahrten, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der vhs durchgeführten Studienreisen/-fahrten ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

§ 14 Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3 Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

(4) Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Volkshochschule Wiesbaden e.V. treten am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft. Sie kommen erstmalig zur Anwendung für alle Veranstaltungen, die ab dem 01.12.2009 beginnen. Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren zu diesem Zeitpunkt ihre Gültigkeit.

(Beschlossen in der Sitzung des Vorstands der Volkshochschule Wiesbaden e.V. am 20.11.2009)

Impressum
Das Programmheft der vhs Wiesbaden erscheint jedes Jahr im Juni und Dezember.
Anzeigenschluss:
jeweils 1. April und 1. Oktober
Anzeigen: Barbara Steichert, Telefon (06 11) 98 89-127

Redaktion:
Hartmut Boger, Annette Groth, Marianne Latsch, Renate Menning, Anja Caroline Weber, Anne Juliane Alke
Karl Christian Damke
Elfriede Weber

Titelgestaltung:
Barbara Steichert
Titelbild: Fotolia »obstacle©olly«
Satz: Ernst, Wiesbaden
Druck: Satz21 Gesellschaft für Medientechnologie mbH
Auflage: 19.000 Exemplare

Baumstark

In unserer BAD EXPO finden Sie auf annähernd 500 qm täglich bis 20:00 Uhr viele Anregungen zum neuen Wohlfühlbad in Baumstarkqualität und Design.

MEHR
MEISTERLEISTUNG
FÜR IHR BAD.

Theo Baumstark GmbH & Co | www.baumstark-haustechnik.de
Wandersmannstr. 71 | 65205 Wiesbaden | (0611) 97 60 8-0

Hugendubel.de
Die Welt der Bücher

Weiterkommen mit Hugendubel!

Wir bieten Ihnen eine goße Auswahl an Fach- und Sachbüchern für die unterschiedlichsten Wissensgebiete und Interessen.

Hugendubel. Für jeden mehr drin.

Die Welt der Bücher in Wiesbaden:
Kirchgasse 17, Mo bis Sa 9.30 bis 20.00 Uhr